

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy

## **Volnočasové sportovní aktivity žáků základních škol na Kolínsku**

Free Time Sport Activities of the Pupils at Elementary School in the Region of Kolín

Praha 2011

Vedoucí bakalářské práce:

**PhDr. PaedDr. Ladislav Kašpar, Ph.D.**

Autor:

**Michal Keltner**

## **Abstrakt**

Pro svou bakalářskou práci jsem si zvolil téma: „Volnočasové sportovní aktivity žáků základních škol na Kolínsku“. Zaměřil jsem se na žáky druhého stupně s cílem zjistit, jakými sportovními aktivitami tito žáci volný čas vyplňují, a zároveň jsem zjišťoval, zda existuje rozdíl mezi žáky sportujícími na vesnici a ve městě.

Na základě formulace problému a cílů, jsem stanovil pro svůj výzkumný problém 5 hypotéz. Po provedení vyhodnocení výsledků mohu na jejich základě konstatovat, že 3 z nich se nepotvrdily a 2 ano.

K mému výzkumu jsem využil dotazníkového šetření. Dotazník byl určen pro žáky 6. a 9. tříd a jeho distribuci jsem provedl ve čtyřech městských a ve stejném počtu vesnických škol.

Na základě výsledků výzkumu jsem došel k těmto závěrům:

- Každý všední den mají děti necelé čtyři hodiny volného času.
- Sportovní nabídka je na vesnici i ve městě z pohledu dětí již tak široká, že se ve volném čase sportovním aktivitám věnují téměř ve stejné míře.
- Pravidelně svou sportovní aktivitu vykonává přibližně 78% dětí, ale jen 7% z nich ji provozuje každý den.
- V porovnání s vesnickými dětmi provozuje více dětí žijících ve městě některou ze svých sportovních aktivit na závodní úrovni.
- Přestože velké procento dětí se sportu ve volném čase věnuje, začíná se potvrzovat znepokojující trend nárůstu volnočasových aktivit věnujících se novým technickým prostředkům jako je sledování televize, hraní her na herních konzolích a jiné.

## **Klíčová slova**

volný čas, sportovní aktivity, pohybové aktivity, žáci, škola

## **Summary**

As the main topic of my diploma thesis I chose „Free Time Sport Activities of the Pupils at Elementary School in the Region of Kolín“. I focused on secondary school pupils and my intention was to ascertain what kind of the sport activities filling out their free time. Farther I wanted to find out if there is a difference between children living in a town and in a village.

Pursuant to the problem and question definition I specified five assumptions. After making the evaluation I can say that three of them did not prove true, two of them did.

For my research work I used a questionnaire method. The questionnaire was addressed for pupils from 6th grade to 9th grade. I made a research in four town schools and also in four village schools.

Pursuant to research results I can frame these conclusions:

- Every day, children have less than four hours of free time.
- Children are in their free time mostly devoted to sports activities, whether they are children living in a village or town.
- Periodically their sporting activity carries approximately 78% of children in sport.
- Compared with the village children, operates more children living in one of their sports activities at competition level.
- While a large percentage of children in sport in their free time devoted to, begins to confirm the disturbing trend of increase in leisure devoted to the new technical means such as watching TV, playing games on game consoles and others.

## **Keywords**

Free Time, sports, physical activity, pupils, school

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci „Volnočasové sportovní aktivity žáků základních škol na Kolínsku“ vypracoval pod vedením PhDr. PaedDr. Ladislava Kašpara, Ph.D. samostatně, pouze na základě vlastních zjištění, konzultací a za použití pramenů uvedených v seznamu.

V Praze dne 23.6.2011

.....

Michal Keltner

Děkuji PhDr. PaedDr. Ladislavu Kašparovi, Ph.D. za pomoc a cenné rady, které mi při zpracování a psaní bakalářské práce poskytl.

## Obsah

<b>1. ÚVOD .....</b>	<b>- 8 -</b>
<b>2. PROBLÉM, CÍL, ÚKOLY PRÁCE .....</b>	<b>- 9 -</b>
PROBLÉM: .....	- 9 -
HLAVNÍ CÍL PRÁCE: .....	- 9 -
ÚKOLY PRÁCE .....	- 10 -
<b>3. TEORETICKÁ ČÁST .....</b>	<b>- 11 -</b>
3.1 POJMY .....	- 11 -
3.1.1 BMI.....	- 11 -
3.1.2 WHO.....	- 12 -
3.1.3 OECD.....	- 12 -
3.2 NEZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL.....	- 13 -
3.2.1 Obezita .....	- 13 -
3.2.2 Stres.....	- 14 -
3.2.2.1 Pojem stresu a jeho chápání .....	- 15 -
3.3 VOLNÝ ČAS.....	- 16 -
3.3.1 Volný čas v době minulé.....	- 16 -
3.3.2 Pojem volného času a jeho vymezení .....	- 17 -
3.3.3 Porovnání objemu volného času .....	- 20 -
3.3.4 Faktory ovlivňující aktivní způsob trávení volného času.....	- 22 -
3.4 ÚČEL A FUNKCE SPORTU A POHYBOVÉ AKTIVITY VE VOLNÉM ČASE .....	- 23 -
4.3.1 Antistresové účinky.....	- 23 -
4.3.1.1 Fyzické cvičení .....	- 24 -
4.3.2 Prevence proti obezitě.....	- 24 -
3.5 POHYBOVÉ A SPORTOVNÍ HRY.....	- 25 -
3.5.1 Pojem hra a sport.....	- 25 -
3.5.2 Systematika dělení her a sportů.....	- 26 -
<b>4. HYPOTÉZY.....</b>	<b>- 29 -</b>
<b>5. VÝZKUMNÁ ČÁST .....</b>	<b>- 30 -</b>
5.1 POUŽITÉ METODY VÝZKUMU .....	- 30 -
5.2 METODA DOTAZNÍKOVÉHO ZKOUMÁNÍ.....	- 30 -
5.2.1 Charakteristika zkoumaného souboru.....	- 30 -
5.2.2 Pilotní dotazník .....	- 30 -
5.2.3 Distribuce dotazníků.....	- 30 -
5.2.4 Dotazník pro žáky.....	- 31 -
<b>6. VÝSLEDKY VÝZKUMU.....</b>	<b>- 32 -</b>
6.1 VÝZKUMNÝ VZOREK .....	- 32 -
6.2 VÝSLEDKY DOTAZNÍKŮ .....	- 33 -
<b>7. DISKUSE .....</b>	<b>- 51 -</b>
<b>8. ZÁVĚRY .....</b>	<b>- 54 -</b>
<b>9. SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY .....</b>	<b>- 57 -</b>
<b>10. SEZNAM TABULEK .....</b>	<b>- 58 -</b>

11. SEZNAM GRAFŮ.....	- 59 -
12. PŘÍLOHY .....	- 60 -

## 1. Úvod

Téma své práce: Volnočasové sportovní aktivity žáků základních škol na Kolínsku jsem si vybral především z důvodu nynějšího životního stylu dětí a dospělých. Dnešní doba přináší velký technický pokrok, srdce technika jásá, ale zato srdce sportovce křičí stop. V současné době, kdy se vše ubírá směrem k pohodlnosti a dostupnosti, kdy člověk poznává, vzdělává se a nakupuje z pohodlí křesla svého domova, nedá se nepostřehnout, že také děti si začínají zvykat na pohodlný život, ve kterém se už nemusí při žádné činnosti nadřít, tedy nějakým způsobem zatěžovat své tělo. Většinu dětí dnes ovládá některá ze sociálních sítí a ta jim nahrazuje setkávání se a komunikaci s vrstevníky, kamarády a dalšími lidmi, které jsme my, pro ně již staří lidé, tak rádi provozovali.

Nejedná se ovšem pouze o setkávání s vrstevníky, jež vede k určité formě socializace, ale také k naplňování dostatku pohybových aktivit, které hrají ve volném čase dětí z hlediska jejich rozvoje velmi důležitou roli.

Aktuálnost této problematiky je z mého pohledu velká, neboť pohyb se v dnešní době vytrácí jako překrásná příroda, která má s pohybem vskutku mnoho společného. Proto bych chtěl ve své práci zmapovat to, zda děti sport ve svém volném čase ještě znají, zda na něj nezanevřely a nevyměnily ho nadobro za své oblíbené myši od počítače. Snad mé bádání dojde k radostnému zjištění, že sport z volného času dětí naprosto nevymizel a nepřesunul se jen na obrazovky monitorů, kde sport není sportem, ale pouze iluzí o sportu, a kde se emoce ztrácejí jako zrnko písku v obrovské poušti. Skok, běh, chůze, plavání a jiné činnosti, to vše přeci k člověku odpradávná patří. Některé dnešní děti jako by toto vše zapomněly a jakákoliv fyzická aktivita jim přijde více či méně cizí a zbytečná.

Vím, že problematikou volného času se zabývá mnoho autorů, potěšilo by mě však, kdyby mnou získané výsledky a poznatky v této bakalářské práci mohly posloužit k bližšímu zmapování trávení volného času dětí na Kolínsku.



## **2. Problém, cíl, úkoly práce**

### **Problém:**

V dnešním světě již není možné rezignovat na všechny technické vymoženosti, a pokud bychom se rozhodli je z jakéhokoliv důvodu nevyužívat, naše rodinné či soukromé prostředí by nefungovalo na obecně požadované společenské úrovni. Tento fakt také stojí za tím, že tento novodobý styl života začíná do jisté míry nahrazovat vyžití dětí v jejich volném čase, ale zároveň může přispívat ke zlepšení a zkvalitnění tohoto vyžití a aktivit provozovaných ve volném čase. Proto se chci dozvědět něco více o volném čase dnešních dětí a zda volný čas vyplňují sportem a aktivitami s ním spojeným.

### **Hlavní cíl práce:**

Zjistit a porovnat volnočasové aktivity dnešních žáků žijících ve městech a na vesnicích a v tomto ohledu také porovnat objem jejich volného času. Zjistit, zda moderní doba, její trendy a její životní styl přispívá a napomáhá k efektivnímu sportovnímu využití volného času žáků na základních školách, nebo naopak žáky vede k činnostem, jako je sledování televize či práce s počítačem.

### **Dílčí cíle práce:**

- 1) Stanovit časový úsek zabírající volný čas v denním režimu dnešních dětí ve zvoleném regionu.
- 2) Porovnat, zda se děti ve volném čase sportovním aktivitám věnují a zda má dnešní doba vliv na zkvalitnění života a sportovní nabídky natolik, že se rozdíly v objemu volného času vyplněného sportem na vesnici a ve městě stírají.
- 3) Zjistit, zda děti ve svém volném čase pravidelně sportují nebo upřednostňují nové technologické prostředky moderní doby.
- 4) Porovnat podmínky pro vykonávání závodních forem sportovních aktivit dětí žijících ve městě a na vesnici.
- 5) Zjistit, zda postupným vývojem nových technologií dochází k tomu, že se děti ve volném čase těmto technologickým prostředkům věnují více a tudíž je preferují před sportovními aktivitami.

## Úkoly práce

1. Z bibliografických a elektronických zdrojů a studiem statistických údajů v teoretické části bakalářské práce pohovořit o příčinách, které vedou ke stále se zhoršujícímu zdraví a fyzické zdatnosti žáků základních škol, objasnit pojem volného času a způsobu jeho trávení.
2. Sestavit dotazník pro žáky vybraných škol a tříd.
3. Zadat dotazníky na vybraných školách ve zvolených třídách.
4. Provést zhodnocení výsledků dotazníků pomocí tabulkového procesoru.
5. Vyslovit závěry a doporučení související s výsledky dotazníku, nastínit další možnosti, jak získávat žáky pro trávení volného času sportovními aktivitami.

### 3. Teoretická část

*„Sport tvoří součást dědictví každého muže a ženy a nelze jej ničím jiným nahradit.“*  
– Pierre de Coubertin

#### 3.1 Pojmy

Jelikož ve své práci používám některé zkratky, rozhodl jsem zařadit jejich objasnění do úvodu mé práce, aby si čtenář mohl vytvořit představu o relevanci hodnot a průzkumů, které uvádím. Také by mělo toto vysvětlení sloužit lepšímu porozumění celé práci a textu.

##### 3.1.1 BMI

„BMI (Body Mass Index) - metoda odhadu množství podkožního tuku, založená na výpočtu z hmotnosti a výšky těla“ (Blahušová, 2005, s. 228)

Index tělesné hmotnosti je číslo, které reprezentuje měřítko obezity daného jedince. Pomocí tohoto indexu můžeme porovnávat lidi s různou výškou. Hodnotu indexu získáme vydělením hmotnosti v kilogramech daného jedince druhou mocninou jeho výšky, kterou udáváme v metrech.

Vzorec: 
$$BMI = \frac{\text{hmotnost (kg)}}{\text{výška (m)}^2}$$

BMI<sup>1</sup> nemůžeme řadit mezi příliš přesné ukazatele měření, jelikož jeho hodnota nebere v potaz některé důležité faktory, jako jsou množství svalové hmoty nebo celková stavba těla a mnoho dalších. Využíváme ho především k rychlému a obecnému zjištění, také má své nezastupitelné místo u rozsáhlejšího zkoumání větší části populace, kde nám tedy jako údaje postačí pouze hmotnost a výška jedince, které jsou relativně snadno zjistitelné.

Hmotnostní kategorie	BMI	Zdravotní riziko
Nízká hmotnost	19 – 24	nízké
Průměrná hmotnost	25 – 26	střední
Nadváha	27 – 29	vysoké
Obezita	30 – 34	velmi vysoké
Extrémní obezita	Nad 35	extrémně vysoké

Tabulka 1 Hodnota BMI (Blahušová, 2005, s. 130)

<sup>1</sup>Index tělesné hmotnosti BMI se někdy označuje také jako Queteletův index podle jeho tvůrce Adolpha Queteleta.

### 3.1.2 WHO

Světová zdravotnická organizace (World Health Organization) je organizací, jež se zaměřuje na zlepšování kvality lidského života ať už sledováním indikátorů zdravotního stavu jednotlivců, a nebo celkového zlepšování a modernizací zdravotnických systémů, což by mělo vést k úplné eliminaci některých nemocí a ke zlepšení co nejlepšího zdraví všech lidí.

Hlavní strategické záměry WHO:

- omezování úmrtnosti, nemocnosti a postižení zejména u chudých a sociálně slabých skupin populace
- podpora zdravé životosprávy a omezení zdravotních rizik vyplývajících z ekologických, ekonomických a sociálních podmínek
- rozvoj spravedlivějších a efektivnějších zdravotnických systémů, které budou odpovídat legitimním potřebám lidí a budou pro ně finančně únosné
- rozvoj odpovídajících zdravotnických strategií a institucionálního zázemí a začleňování zdravotnických aspektů do sociálních, ekonomických, ekologických a rozvojových strategií (WHO v ČR, 2007)<sup>2</sup>

### 3.1.3 OECD

Organizace pro hospodářskou spolupráci a rozvoj (Organisation for Economic Co – operation and Development) je mezivládní organizace 34 ekonomicky nejrozvinutějších států na světě, které přijaly principy demokracie a tržní ekonomiky.

OECD koordinuje ekonomickou a sociálně – politickou spolupráci členských zemí, zprostředkovává nové investice, prosazuje liberalizaci mezinárodního obchodu.

Cílem OECD je napomáhat dalšímu ekonomickému rozvoji, potlačovat nezaměstnanost, stabilizovat a rozvíjet mezinárodní finanční trhy.

Mandát OECD je velmi široký, protože pokrývá řadu záležitostí vztahujících se k ekonomice, životnímu prostředí a sociální politice.

V uplynulém desetiletí OECD vyřešilo řadu ekonomických, sociálních a environmentálních záležitostí, zatímco dále prohlubovalo svoje spojení s podniky, obchodními uniemi a dalšími zástupci civilní společnosti.

---

<sup>2</sup> Dostupné z: <http://www.who.cz/zaklinf.htm> [cit. 2011-05-06]

### 3.2 Nezdravý životní styl

Hektický způsob života, práce pod neustálým stresem, nedostatek pohybu, nedostatek odpočinku, kouření a obezita vedou v dnešní době ke vzniku velké spousty onemocnění u stále mladších lidí. Lékaři např. varují, že první srdeční infarkt postihuje stále mladší osoby. V této době se člověk odcizuje sám sobě, jak pak může sport vyhrávat nad všemi technologickými pokroky nové doby, jako jsou auta, počítače, televizory a mnoho dalších. Úlohu sportu v našem životě si již zakotvujeme v našem dětství, a pokud dáme přednost těmto věcem již v našem raném mládí, bude o to těžší si cestu ke sportování v našem volném čase opět najít.

V dnešní době žije většina obyvatel špatným životním stylem a to i přes to, že lidé mají k dispozici na toto téma spoustu informací. Lékaři si stěžují, že se lidé snaží svůj špatný životní styl změnit až když je jejich zdraví vážně ohroženo, někdy bývá již dokonce téměř pozdě. V dřívější době člověk neměl tolik vymožeností, které mu ulehčovaly život a právě proto žili ti lidé mnohem zdravěji. Mudr. Milan Moskala v předmluvě ke knize Nový začátek píše (uvádí) :

Zdravotně nejškodlivějšími složkami jsou u nás:

1. energeticky nadměrná strava a nevhodná skladba stravy,
2. kouření,
3. nízká pohybová aktivita,
4. vysoká úroveň fyzických tenzí a stresů,
5. zneužívání alkoholu a dalších návykových látek,
6. nevhodné sexuální chování. (Foster, 1996)

Prakticky ve všech uvedených aspektech se situace v České republice v posledních desetiletích soustavně zhoršovala.

#### 3.2.1 Obezita

Pokud vezmeme jeden z důsledků nezdravého životního stylu, kterým je dožijista obezita a nadváha<sup>3</sup> a v tomto směru se podíváme na statistiky Organizace pro hospodářskou spolupráci a rozvoj (OECD), zjistíme, že více než polovina dospělé populace trpí dnes nadváhou nebo obezitou a to ve 13 zemích OECD: Mexiku, Spojených státech amerických,

---

<sup>3</sup> Pojem obezity a nadváhy můžeme definovat jako nadbytečný příjem energie z potravy a oproti tomu nedostatečný výdej této energie, který vede k přebytku energie a následnému uložení v těle ve formě tuku.

Anglii, Austrálii, Řecku, Novém Zélandu, Lucembursku, Maďarsku, České republice, Portugalsku, Irsku, Španělsku a na Islandu (OECD Health Data 2009)<sup>4</sup>. Už jen toto zjištění je alarmující, a proto by dnes naše společnost měla usoudit, že pohybu by měl člověk věnovat více času a sport by měl hrát také zásadní roli ve volném čase dětí.

Nedostatek tělesné aktivity zvyšuje výskyt nadváhy, obezity a četných chronických onemocnění, jako jsou kardiovaskulární choroby a diabetes, které snižují kvalitu života, ohrožují život jednotlivců a zatěžují rozpočty zdravotnictví a celkově hospodářství. (Bílá kniha o sportu 2007)<sup>5</sup>

### 3.2.2 Stres

V dnešní době slyšíme o stresu ze všech stran. Jedni se nás ho pokoušejí zbavit a druzí ho v nás naopak vyvolávají nebo ho od nich můžeme svým způsobem přebírat. Je nasnadě, že s tím souvisí dnešní způsob života lidí, který je z mého pohledu velice rychlý.

*„Stres je mimo jiné nazýván typickým problémem naší doby. Nic nenasvědčuje tomu, že by v budoucnu vymizel. Spíše naopak – vyšší šance přinášejí vyšší nároky, rubem vyšších nároků je větší stres.“* (Novák, 2004, s. 77)

Právě tyto už dnes poměrně vysoké nároky na každého z nás jsou ve velkém množství případů tím pravým viníkem stresu. Většinu lidí již nestresuje to, co si večer dají k jídlu nebo zda budou mít k obědu o jeden chod méně než obvykle. Stres přinášejí spíše společenské nároky na člověka, zda bude mít práci, a pokud ji má, zda ji bude mít i zítra, a s tím související schopnosti splácení různých dluhů a půjček, které si vzal na věci, jež vlastně v samém důsledku ani nepotřebuje a v konečném součtu se musí více věnovat právě činnostem spojenými s prací.

*„Jen velmi vzácně jsme nuceni vystopovat a ulovit si večeri. Ve skutečnosti žijeme my lidé dost dlouho a jsme dost chytří, a tak jsme schopni vytvořit si všechny druhy stresových situací jen ve svých představách.“* (Joshi, 2007, s. 16)

---

<sup>4</sup> Ke statistikám byl nejčastěji používán ukazatel nadváhy a obezity založený na indexu tělesné hmotnosti (BMI). Na základě aktuální klasifikace WHO jsou definovány jako osoby s nadváhou dospělí s BMI mezi 25 a 30 a jako obézní ti s BMI nad 30. (OECD Health Data 2009 [cit. 2011-05-09] Dostupné z: [http://www.oecd-ilibrary.org/social-issues-migration-health/oecd-factbook-2010/obesity\\_factbook-2010-87-en](http://www.oecd-ilibrary.org/social-issues-migration-health/oecd-factbook-2010/obesity_factbook-2010-87-en))

<sup>5</sup><http://www.msmt.cz/sport/bila-kniha-o-sportu> [cit. 2011-05-09] (V Bruselu dne 11.07.2007, KOM(2007) 391 v konečném znění)

Stres ale nemůžeme chápat pouze jako záležitost škodlivou. Určitá míra stresu je zcela nezbytná. Zajišťuje nám dostatek podnětů ke zvládnání překážek. Musíme se zamyslet nad tím, nakolik je dnešní míra zátěže zvladatelná a nakolik se stává zdraví škodlivou. Když stres převáží, dostaví se úzkost a strach. Jsou to běžné emoce, které každý z nás tu a tam během svého života prožívá. Stále častěji se však stává, že se objevují i ve chvílích, při kterých žádné reálné nebezpečí nehrozí. Hovoříme potom o neurotických poruchách. U těch je typické, že psychické příznaky doprovázejí i tělesné příznaky (např. bušení srdce, lapání po dechu, mravenčení v prstech, tlaky v hlavě, pocení a další). Úzkost se stává problémem tehdy, jestliže se objevuje příliš často, je příliš silná, trvá neúměrně dlouho, nebo pokud se vyskytne v nevhodné situaci. (Slepičková, 2000)

### **3.2.2.1 Pojem stresu a jeho chápání**

Jak ve své knize tvrdí Joshi, stresem označujeme stav organismu, který se nemůže vyrovnat se zátěží běžnými adaptačními, ochrannými či obrannými prostředky a musí čerpat ze svých rezerv. Stresem může být jakákoliv nepřiměřená tělesná či duševní zátěž (například ztráta blízké osoby, trvalé konfliktní vztahy v rodině, pracovní přetížení, nezaměstnanost, nedostatek spánku, vyčerpávající námaha, nemoc a podobně). Účinky stresu mohou ve svých důsledcích ohrožovat zdravý vývoj a funkci organismu. V důsledku dlouhotrvajícího duševního stresu může člověk i tělesně onemocnět (takzvané psychosomatické choroby).

Jedno z pojetí psychické zátěže nám říká, že je:

*„(..) psychický stres definován jako proces psychického zpracování a vyrovnávání se s požadavky a vlivy životního a pracovního prostředí, přičemž prostředím se rozumí vše, co člověka obklopuje, včetně společenských vazeb, událostí a požadavků na chování.“*  
(Slepičková, 2000, s. 53)

Měli bychom se snažit zvládat stres, nikoliv se ho snažit úplně eliminovat. Jak ve své knize píše Vinay Joshi.

### 3.3 Volný čas

#### 3.3.1 Volný čas v době minulé

Pokud bychom se vrátili v čase o několik století, určitě bychom volný čas netrávili tak, jak ho lidé tráví dnes. Vlastně bychom ani žádný volný čas neměli, jelikož význam tohoto pojmu, jak ho chápeme dnes, vznikl poměrně nedávno.

*„Jistě slovo pocházející z latiny – licere, moci, býti dovoleno – bylo známé už tehdy, ale lidstvo muselo čekat až do šestnáctého století, aby jím byl označen čas, jímž člověk mohl volně disponovat po skončení práce, a do století osmnáctého, aby se stalo synonymem zábavy a rozptýlení.“ (Verdon, 2003, s.13)*

Je logické, že v dávnější minulosti ještě pojem volného času neměl podobu dnešní, jelikož nebyla tak striktně ohraničena ani pracovní doba, ani povinná školní docházka pro děti, která by jim ohraničovala povinnosti od činností, jež dělají dobrovolně za účelem odpočinku. Verdon ve své knize také píše, že doba, kdy lidé pracovali, se určovala podle východu a západu slunce a též podle ročního období. Délka pracovní doby tedy byla v létě obvykle šestnáct až sedmáct hodin a v zimě nepřekračovala dobu delší dvanácti hodin. V této době je ovšem započtena také doba na oběd, která mohla činit dvě a půl až tři a půl hodiny a také pracovní přestávky. (Verdon, 2003)

Z toho jasně vyplývá, že život v dřívější době byl mnohem více naplněn prací. Usuzujeme tedy, že lidé měli čas určený pro sebe především ve večerních hodinách a v noci, ze kterého ovšem museli velkou část věnovat spánku.

Pracovní vytížení dnes je spojeno s mnoha moderními vymoženostmi, které člověka zatěžují mnohem více. Dříve byla práce fyzicky náročnější a dnes je zase náročnost kladena především na psychiku člověka. Jedná se jak o člověka u pásu, který musí v určitých chvílích opakovat neustále stejné postupy, které bychom mohli přiřadit k činnostem stroje, jež je na těchto principech založen, tak o člověka věnujícího se například truhlářství - jeho práce nespočívá už jen v práci se dřevem, ale zajisté musí být zdatný i v oblasti technologických postupů nebo norem, kterými se musí řídit, a pokud bychom zašli ještě dál, musí mít i určité manažerské schopnosti, aby mohl své zboží prodat. Nakonec musí také ovládat zákony, které se k jeho činnosti vztahují. To vše může na člověka vyvolávat určitý tlak nebo stres a ten by



měl v určité míře kompenzovat odpočinkem a uvolněním, tedy nám příjemným způsobem trávení volného času.

*„Pracovní činnost ovládá život jedince strnulou, rigidní soustavou pravidel, předpisů, požadavků, norem a instrukcí. Člověk se zmítá v pevně a závazně stanoveném časovém rytmu s pravidelností začátku, přestávek a konce pracovní doby; často bez osobního podílu a svobodného rozhodování je determinován povinnostmi. Nehledí se na individuální potřeby a přírodní zákony. Symptomy současného člověka pak tvoří nepřetržitá hrozba času, termíny, pečlivý denní rozvrh, „uzávěrky“, spěch, napětí.“ (Vážanský, 2001, s. 19)*

Z tohoto vyplývá, že pracovní náplň a život v dřívějších dobách nebyly pro člověka tak stresující jako dnes, a tudíž lidé mohli více pracovat a mít méně času sami pro sebe.

To, jak na tom byly v dřívějších dobách se svým časovým rozložením dětí, jsem se bohužel nikde nedozvěděl, ale jelikož si myslím, že musely velmi často pomáhat při práci svým rodičům, nebo se učily nějakému řemeslu, tak jejich čas, který měly vyčleněn pouze pro sebe, také nebyl velký, ale přesto dozajista větší než volný čas dospělých.

### **3.3.2 Pojem volného času a jeho vymezení**

Pojem volného času, jak už bylo zmíněno, vychází z latinského slova *licere*, které přeložíme ve smyslu moci, býti dovoleno. Toto označení později přešlo do významu volného času a především k chápání časového úseku v denním režimu dne.

Dnes se názory na chápání volného času výrazně liší. Někdo může za svůj volný čas brát pauzu na oběd v pracovní době, nebo dlouhé cestování za prací, které se v současnosti stalo obvyklým standardem. Naopak někdo nemusí svůj volný čas chápat ani ve chvílích, kdy ho opravdu má, což může být způsobeno jeho špatně zvolenou náplní, nebo dokonce odmítáním.

*„Ti svůj volný čas naplňují extenzivní a intenzivní pracovní činnostmi, stávají se workoholiky a fakticky volný čas odmítají (..) Variantou takového přístupu je neúměrné množství volného času věnovaného pracovní činnosti, která v konečných důsledcích může oslabit všestranný rozvoj, sociální vztahy a případně i zdraví.“ (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2003, s. 5)*

Proto bych chtěl představit několik pojetí volného času, jak ho definují autoři ve svých publikacích, jež se touto problematikou zabývají.

Podle Slepíčkové musí doba označovaná za volný čas současně splňovat čtyři podmínky:

- a) v danou chvíli jedinec nemá vůči ničemu a nikomu žádné povinnosti
- b) prováděná činnost je výsledkem svobodného výběru
- c) činnost přináší uspokojení
- d) v dané kultuře je prováděná činnost považována za činnost ve volném čase

Všechny tyto podmínky shrnula Slepíčková ve své definici o volném čase, která říká, že:

*„Volný čas lze v souhrnu definovat jako dobu, časový prostor, v němž jedinec nemá žádné povinnosti vůči sobě ani druhým lidem a v němž se pouze na základě svého vlastního svobodného rozhodnutí věnuje vybraným činnostem. Tyto činnosti ho baví, přinášejí mu radost a uspokojení, nikdy obavy či pocity úzkosti.“* (Slepíčková, 2000, s. 12)

Z této definice můžeme vyčíst, že volný čas by mohl být chápán jako doba mimopracovní, ať už práci chápeme povinnosti v zaměstnání, nebo činnosti spojené s chodem domácnosti. Také se musí jednat o činnosti, jež nás budou uspokojovat a nebudou na nás působit úzkostlivě nebo vyvolávat obavy. Pak ale nemůžeme přesně rozlišit, zda je volným časem opravdu čas, který například vyplníme některou ze sportovních aktivit, která může být provozována s radostí a uspokojením, ale která může být doprovázena strachem z poranění nebo u sportovců úzkostí z neúspěchu a prohry.

Bláha ve své publikaci tvrdí, že pojem volného času se stal velmi užívaným, ale většinou pouze jen jakýmsi módním pojmem. Je to způsobeno tím, že většina jeho uživatelů ho využívá jen v běžném hovorovém smyslu, takže tento pojem dostává charakter odpočinku nebo rekreace a tento čas se stává formou zábavy. Jeho tvrzení poukazují na to, že si plný význam volného času neuvědomujeme, a proto je takto v mnoha případech chápán.

*„Mnohem více se chápe volný čas jako suma veškerého volného času, který zůstává člověku po splnění každodenních povinností v profesionálním zaměstnání. Tzn. nejen dovolenou, ale i všechna volná odpoledne, večery, volné soboty<sup>6</sup>, neděle, svátky atd. (..) V tomto pojetí už není chápán volný čas ve smyslu pouze zdravotním a odpočinkovém, ale v širokém smyslu kvantitativně i kvalitativně hodnotné náplně obsahu celého dne po splnění všech pracovních povinností.“* (Bláha, 1980, s. 16)

---

<sup>6</sup> V původním textu najdeme slovo soboy, z důvodu nenalezení jeho významu, jsem toto slovo nahradil slovem soboty a domnívám se tedy, že se jedná o tiskovou chybu

Bláha klade velký důraz na to, že do tohoto časového úseku, který náš volný čas tvoří, musíme především zahrnout i činnosti týkající se kulturních a vzdělávacích oblastí, jejichž časový úsek může být v mnoha případech krátkodobější, ale o to častější.

*„Sem pak náleží kromě turistiky, sportu apod. i uspokojování různorodých potřeb člověka v oblasti poznání (studium literatury, přednášky, kursy aj.)<sup>7</sup>, v oblasti umění (návštěvy výstav, muzeí aj.), v oblasti technické a přírodovědné (tvořivost ze záliby a amatérství) a v oblasti společenské (dobrovolná činnost ve společenských organizacích a spolcích z vlastního zájmu).“* (Bláha, 1980, s. 16)

Volný čas tedy můžeme chápat jako jistou svobodu, kterou může každý využít způsobem jemu nejpříjemnějším. Oba dosud zmiňovaní autoři tento čas oddělují velmi důrazně od doby pracovní. Proti tomuto způsobu dělení osoby na takzvanou „osobu pracující“ a „osobu volnočasové doby“ naráží Vážanský, který tvrdí, že člověk je chápán jako nedělitelná bytost a na tuto problematiku se dívá takto:

*„Práce a volný čas se proto nemohou posuzovat za navzájem oddělené autonomní pole; (stejně mylné se jeví definice času jako útěku ze světa práce nebo pouhé kompenzace).“*

(Vážanský, 2001, s. 31)

Poslední z definic nám dle mého jednotně shrnuje vše, jak volný čas chápat a jak ho také vyplňovat.

*„Volný čas je částí lidského života mimo čas pracovní (návštěva školy a pracovní proces) a tzv. čas vázaný, který zahrnuje biofyziologické potřeby člověka (spánek, jídlo, osobní hygienu), chod rodiny, provoz domácnosti. Volný čas je dobou, kterou má po splnění těchto povinností člověk k dispozici pro činnosti seburčující a sebevytvářející:*

- *odpočinek a zábavu;*
- *rozvoj zájmové sféry;*
- *zlepšení kvalifikace;*
- *účast na veřejném životě.“* (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2008, s. 10)

Tito tři výše citovaní autoři také přinášejí nový pojem a to „čas polovolný“, který prisuzují hraničním činnostem, které stojí na pomezí času povinného a vázaného, jež definují jako aktivity spojené s přínosem radosti, ale současně i s praktickým užitekem.

---

<sup>7</sup> „Ovšem vzdělání z vlastní touhy po poznání, ať už inspirované vlastními zájmy nebo podněty školy aj., nikoliv však vzdělávání realizované pod ekonomickými vlivy společnosti či pod tlakem školních povinností.“

Zaujala mě rovněž definice volného času, kterou ve své knize uvádí Eduard Bakalář:

*„Je to čas, v němž člověk svobodně volí a koná takové činnosti, které mu přinášejí potěšení, zábavu, odpočinek, které více či méně rozvíjejí a obnovují jeho tělesné a duševní schopnosti, popřípadě tvůrčí síly. (...) Je to čas, v němž je člověk více než jindy sám sebou, kdy nejvíce patří sám sobě, kdy koná z větší části svobodně a dobrovolně činnosti pro sebe a ze svého vnitřního zájmu pro druhé. V tomto smyslu přináší také bezprostřední užitek sobě i druhým.“* (Bakalář, 1978, s. 65)

Autor dále naráží na problém hekticity dnešní doby, na složitost a dynamičnost, která podle něho komplikuje a ztěžuje dnešní působení lidí ve světě.

*„Mladí lidé se často obtížně orientují ve světě, který je obklopuje, těžko se vyznají v jeho vztazích, vazbách, často protichůdných požadavcích, idejích a programech, mnohdy obtížně splňují požadavky, které jsou na ně kladeny.“* (Bakalář, 1978, s. 157)

### 3.3.3 Porovnání objemu volného času

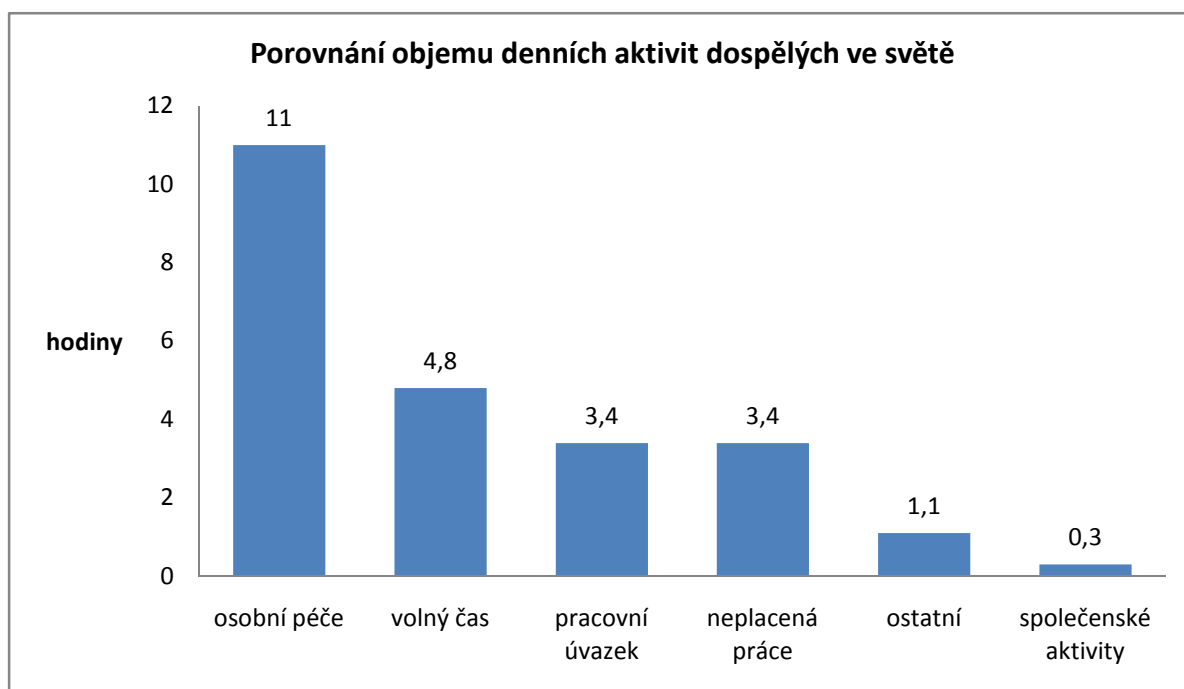
V tuto chvíli již podle daných hledisek můžeme poměrně dobře a kvalitně určit, co pojmem volného času můžeme chápat a jaké činnosti ho mohou vyplňovat. Složitější je to ovšem s tím, kolik tohoto času vlastně máme. Pokud se podíváme do statistiky<sup>8</sup> OECD týkající se „Využívání volného času v zemích OECD a rozvíjejících se ekonomik“<sup>9</sup>, zjistíme, že průměrná hodnota, jež je tvořena údaji z 29<sup>10</sup> zemí a reprezentující podíl volného času ze dne, tedy 24 hodin, činí 20% ze dne, což odpovídá 4,8 hodinám. Tento úsek volného času je definovaný jako čas zahrnující koníčky, sledování televize, práci s počítačem, sportování, setkávání se s přáteli a rodinou, účast na kulturních akcích atd. Také se můžeme dozvědět, že průměrně 14% ze dne, tedy přibližně 3,4 hodiny máme vyčleněny na neplacené práce. Tyto neplacené práce zahrnují činnosti týkající se domácích prací (vaření, úklid), péče o děti nebo domácí zvířata, dobrovolnictví a čas věnovaný nákupům a cestování. Další ukazatel nám říká, kolik času věnujeme osobní péči, do které zahrnujeme spánek, konzumaci jídla a pití,

<sup>8</sup> Statistika se týká populace ve věku 15-64 let v období 1998 - 2009

<sup>9</sup> Dostupné z: [http://www.oecd-ilibrary.org/sites/soc\\_glance-2011-en/01/04/index.html?contentType=/ns/Book/ns/StatisticalPublication&itemId=/content/book/soc\\_glance-2011-en&containerItemId=/content/serial/19991290&accessItemIds=&mimeType=text/html](http://www.oecd-ilibrary.org/sites/soc_glance-2011-en/01/04/index.html?contentType=/ns/Book/ns/StatisticalPublication&itemId=/content/book/soc_glance-2011-en&containerItemId=/content/serial/19991290&accessItemIds=&mimeType=text/html) [cit. 2011-05-15]

<sup>10</sup> Údaj ze zemí: Anglie, Austrálie, Rakousko, Belgie, Kanada, Čína, Dánsko, Estonsko, Finsko, Francie, Německo, Maďarsko, Indie, Itálie, Irsko, Japonsko, Korea, Mexiko, Nizozemsko, Nový Zéland, Norsko, Polsko, Portugalsko, Slovinsko, Jižní Afrika, Španělsko, Švédsko, Turecko, Spojené státy americké

zdravotní a osobní služby jako jsou osobní hygiena nebo návštěvy u lékaře a jiné. Tato část



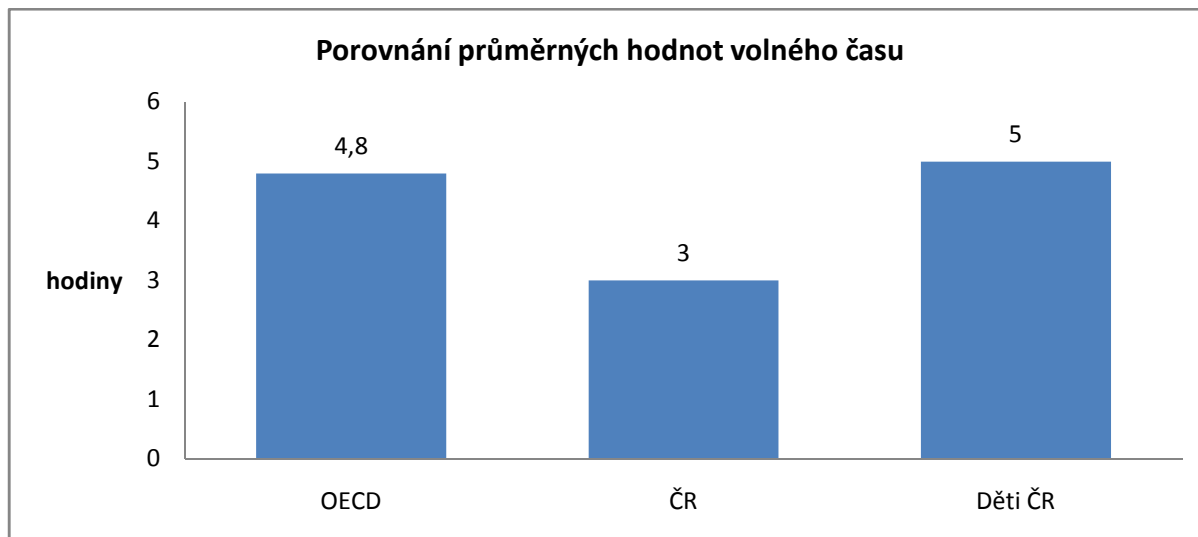
**Graf 1: Porovnání objemu denních aktivit dospělých ve světě**

dne nám podle statistiky OECD zabere 46% ze dne, tedy přibližně 11 hodin. Protikladem volného času je samozřejmě čas věnovaný práci nebo v případě dětí věnovaný studiu. Zde hovoříme o takzvané „placené práci nebo studiu“. Ze statistiky vyplývá, že právě tomuto úseku dne, který reprezentuje plný pracovní úvazek, neplacenou práci v rodinném podniku, přestávky v práci, čas strávený hledáním práce, čas strávený vzděláváním, tedy ve škole, a úkoly s ním spojenými, věnujeme průměrně 14% ze dne, tedy přibližně 3,4 hodiny. Zbytek času, tedy asi 1% ze dne je věnováno ostatním činnostem, do kterých můžeme zařadit náboženské aktivity nebo občanské povinnosti. (*OECD (2011), Society at a Glance 2011 - OECD Social Indicators*)<sup>11</sup>.

Jelikož statistika, kterou jsem uvedl, nezahrnuje údaje za Českou republiku, museli bychom tento údaj získat a vyvodit z dat o pracovní době, kterou najdeme ve statistikách OECD. Tato průměrná pracovní doba je dle statistik u nás 36,5 hodiny, což tvoří každý den přibližně 21,6% ze dne, tedy zhruba 5,2 hodiny. Pokud bychom všechny ostatní hodnoty týkající se neplacené práce, osobní péče a ostatních činností ponechali, a tudíž předpokládali, že průměrné hodnoty z předchozích statistik mohou být přeneseny na Českou republiku, získáme hodnotu průměrného volného času pro každý den u nás, který činí přibližně 3 hodiny, tedy 12,4% ze dne v týdnu.

<sup>11</sup> Dostupné z: [www.oecd.org/els/social/indicators/SAG](http://www.oecd.org/els/social/indicators/SAG) [cit. 2011-05-09]

Volný čas dětí ve statistikách OECD bohužel nenalezneme. Pokud bychom však jeho hodnotu chtěli zjistit, musíme vlastním odhadem určit jednotlivé hodnoty těchto časových úseků. Z Rámcové učební plánu<sup>12</sup> můžeme zjistit, že týdenní hodinová dotace by na druhém stupni ZŠ měla být 30,5 hodiny. Pokud bychom z této hodnoty vycházeli, zjistíme, že děti ve škole stráví průměrně 4,5 hodiny denně a tento časový úsek bychom tedy mohli



Graf 2: Porovnání průměrných hodnot volného času

označit za úsek „placené

práce nebo studia“. Dalším hlediskem by byla osobní péče, kam bychom zahrnuli plnohodnotný spánek a zbytek dětské hygieny, který by mohl zaujímat průměrných 10 hodin za den. Pomoc v domácnosti, úklid pokojíčku, domácí příprava na vyučování a péče o domácí zvířata by v tomto případě byla označena za činnosti „neplacené práce“ a průměrně by mohla odpovídat 4 hodinám. Poslední z měřitelných úseků by byl čas věnovaný ostatním činnostem, kterému bychom mohli v případě dětí přiřadit 0,5 hodiny. Z takto vyplněného dne jednotlivými činnostmi bychom poté zjistili, že volný čas dětí by mohl odpovídat časovému úseku o velikosti 5 hodin každý den. Tato má dedukce je pouze orientační a to, jak tomu je opravdu, se snad dozvím ze svého výzkumu.

### 3.3.4 Faktory ovlivňující aktivní způsob trávení volného času

Dnes by se na důležitost sportovních aktivit dětí v jejich volném čase mělo nahlížet s mnohem větší naléhavostí než v předešlých letech. Když se podíváme o několik let nazpět, přeci jen byla jakákoliv pohybová aktivita pro děti přirozenou a ve většině případů vyplňovala jejich volný čas ať už se jednalo o formy účelně organizované, nebo pouze svévolné, jež si děti vybíraly a organizovaly sami.

<sup>12</sup> Dostupné z: [http://www.vuppraha.cz/wp-content/uploads/2009/12/RVPZV\\_2007-07.pdf](http://www.vuppraha.cz/wp-content/uploads/2009/12/RVPZV_2007-07.pdf) [cit. 2011-05-09]

Na toto také naráží Rubáš, jež tento problém zaznamenává již u nejmenších kategorií dětí a mládeže. Hovoří o velké a jednostranné zátěži dětí ať už ve škole, nebo v prostředí, ve kterém se pohybují. Upozorňuje na velice rychle se vytrácející pohybové aktivity, jež pozvolna přecházejí do pasivního trávení volného času, které nejčastěji zprostředkovává televize, video nebo počítač.

Z mého pohledu tato doba přináší dětem mnoho lákadel, při kterých mohou zábavnou formou vyplňovat svůj volný čas. Většinou se ale jedná z pohybového hlediska o velmi neefektivní způsoby, které v konečném důsledku spíše přinášejí negativní účinek na jedince pod jakousi zástěrkou odpočinku a uklidnění. Jako příklad vezmeme hraní nějaké online hry, jež by mohl rodič brát pro své dítě za velmi prospěšné a vedoucí k jeho odreagování a odpočinku. S tímto záměrem je tvůrci tato hra také vytvořena a tento účel by v jejich očích měla plnit. Pokud se ovšem podíváme podrobněji, zjistíme, že sezení u počítače nebo herní konzole má velmi špatný dopad na celkový svalový a kosterní aparát, pokud k tomu všemu ještě přičteme špatnou formu sezení, jež může být způsobeno i špatnými prostředky (židle, postel), může se jednat o negativní návyky a důsledky si s sebou dítě ponese do dalších let svého vývoje. Dalším jevem mohou být dozajista prokázané negativní účinky obrazovek televizí nebo monitorů na oči dětí. Posledním z mnoha faktorů, na který bych chtěl upozornit, je přílišná spjatost s hrou, stav prožívání, jež si dítě může k dané hře vytvořit a která může v mnoha případech vést u dětí ke stavům, jež připomínají stres, kdy se daný jedinec bojí o svou postavu ve hře, úzkostně sleduje, zda mohl dané kolo dokončit s lepším skóre nebo zda bude v dané hře lepší než jeho spoluhráč. Toto vše nakonec může vést k nulovému odpočinku při dané činnosti a o to větší únavě a vnitřní nerovnováze dítěte.

### **3.4 Účel a funkce sportu a pohybové aktivity ve volném čase**

#### **4.3.1 Antistresové účinky**

Ze své podstaty má pohybová aktivita a sport jako zábavná a průpravná motorika antistresové účinky, což vyplývá z fyziologického hlediska námahy. Dochází ke zvýšení pohotovosti organismu, tím se aktivuje hormonální působení a organismus je připraven na svalovou námahu. Toto fungování se v organismu vyvinulo na reakci stresoru, který je aktivován především při nebezpečných situacích, například při útoku nebo útěku. Podle Charváta (1964) se v organismu hromadí nevyužité metabolity stresových odezev. Ty moderní člověk zpravidla nedoprovází zvýšenou pohybovou aktivitou, metabolity mu proto zůstávají v krvi a za čas mohou přispět ke vzniku „civilizačních“ nemocí. Sportovní námaha

po hypokinetickém stresujícím dni tak může pomoci spotřebováním nahromaděných metabolitů a tím působí proti „civilizačním“ chorobám. (Slepička, Hošek, Hátlová, 2006)

#### **4.3.1.1 Fyzické cvičení**

Patří k jednomu z nejběžnějších způsobů uvolňování stresu, jelikož při tomto druhu zátěže organismus jedná tak, jak by při stresové situaci jednat měl. Lidé, kteří mají pravidelné fyzické zatížení, jsou méně ohroženi ve chvílích, kdy jsou stresové situaci vystaveni. Cvičením se stresová situace zmírňuje a také se tím člověk připravuje na to, aby dokázal lépe zvládat budoucí stres a úspěšně vzdoroval depresi. Světová zdravotnická organizace také poukazuje na to, že pokud se nezlepší životní styl a postoj k pohybovým aktivitám lidí, tak v roce 2020 bude deprese druhou nejčastější příčinou smrti a postižení ve světě.

Rady k využití cvičení pro zmírnění stresu podle Vinay Joshiho:

- provádět cviky zatěžující svaly na nohou
- chodit po schodech nebo cvičit na stepperu
- dopřát si rychlé procházky
- využívat krátké energetické cviky na procvičení svalů (Joshi, 2007)

#### **4.3.2 Prevence proti obezitě**

Problémy s nevhodným stravováním a především špatnými pohybovými návyky dnes přecházejí do stále nižších věkových kategorií. Častěji a častěji se poukazuje na zvětšující se počet obézních dětí v naší společnosti, které ale primárně netrpí jen špatnými stravovacími návyky, ale především nedostatkem pohybu; o pravidelnosti pohybu už v některých případech nemůžeme mluvit. Přitom právě pohyb ve formě jednoduché chůze, či jízdy na kole nebo formou některé sportovní aktivity může být velice jednoduchým a rychlým odbourávačem přebytečného tuku v našem těle.

*„Pravidelné aerobní cvičení odbourává zásobní tuk. Může také upravit klidový metabolismus tak, že zvyšuje schopnost těla odbourávat tuk i během odpočinku, když necvičí.“*  
(Blahušová, 2005, s.40)

Doporučeným aerobním cvičením, jak tvrdí Blahušová, je především činnost, kde dochází k zapojování velkých svalových skupin; sem pak můžeme zařadit běh, cyklistiku,



jogging, plavání nebo například aerobik. Stejně důležitým aspektem se také jeví frekvence dané činnosti, která by se měla stát každodenním zvykem.

Ve velkém množství výzkumů se také setkáváme s tvrzením, že pohybová činnost přináší pozitivní změny ve svalovo-kosterních tkáních, čímž dochází ke zvětšování svalových vláken. V tomto ohledu je poukazováno na to, že čím více svalů člověk má, tím je větší množství odbourávané energie v době odpočinku. (Blahušová, 2005)

### **3.5 Pohybové a sportovní hry**

#### **3.5.1 Pojem hra a sport**

Dnešní výklad pojmu hry nebo sportu může být chápán velice různorodě. Jak píše Slepíčka, dnes pod pojmem hra chápeme především aktivitu dětství a mládí, která s sebou nese určitou dávku infantilnosti. (Slepíčka, Hošek, Hátlová, 2006)

Jak ovšem píše Rubáš, hru znali již naši dávní předci:

*„Vzhledem ke skutečnosti, že je hra v podstatě stará jako lidstvo samo, je pochopitelné značně rozmanité spektrum nejrůznějších pohledů na danou problematiku.“*  
(Rubáš, 1997, s.8)

Například ve starověkém Řecku byl pohled na hry velice úzce spojen se sportem, který známe dnes. Ve hrách se tu začalo soutěžit, začaly se od sebe oddělovat jednotlivé soutěžní disciplíny a také docházelo k vyhodnocování jednotlivých výkonů, podle kterých se poté určovalo vítězné postavení. Toto vše vedlo ke vzniku olympijských her, které se jako první konaly v roce 708 př. n. l. Zde už můžeme mluvit o jakémsi začátku sportu, i když vznik pojmu sport nám přináší až 12. - 14. století, jak zmiňuje Slepíčka.

*„Myšlenkové přenesení do lovecké vášně na středověkém aristokratickém honu (latinské „deportare“ – z toho francouzské „déport“ či „desport“) nabylo později obecnější význam „bavit se, rozptylovat se“ a ve svém zkrácení dalo vznik pojmu sport.“*  
(Hájek, Hofbauer, Pávková, 2006, s.12)

Hraní a hrát si bude chtít naše i příští generace, zároveň se tu ale také objevují limitujícími prvky. Jednak je to společenská individualizace, jež je podporována technickými pokroky, jednak další faktory sociálně psychologických hledisek, jako jsou neumění se sdružovat a komunikovat. (Rubáš, 1997)

Technický pokrok v tomto ohledu přináší mnoho pozitiv, které ovšem na dnešní děti mohou působit spíše negativně, pokud si totiž pod pojmem hraní představí pouze počítačové hry, které sice mohou vést k určitému druhu kybernetického sdružování a při kterých mohou také komunikovat, ale pouze prostřednictvím svých sluchátek a mikrofonů u počítačů, je tato nepřímá komunikace poněkud neosobní a v konečném závěru, jak se domnívám, může vést až k problému při komunikaci přímé. Hraní jako takové se dětem prostě oddaluje:

*„Většina již postrádá potřebné herní zkušenosti, především se projevující v odpovídajícím herním chování (..) dnešní děti neznají mnoho her, o potřebné metodice a nutných pravidlech ani nemluvě.“* (Rubáš, 1997, s. 8)

Pod pojmem hra musíme vidět určitou pohybovou aktivitu člověka, která nabývá na síle velkou pestrostí, rozličnou obsahovostí a poněkud obtížnou klasifikovatelností v oblasti činností, jež nemusí mít pouze tělovýchovný charakter. Takto určené hry mohou mít i mentální podobu, kdy nemusí být pohyb jejich primárním účelem. (Rubáš, 1997)

Jednu z definic, která velmi výstižně definuje pohybovou hru, vytvořil Mazal:

*„Pohybovou hru chápeme jako záměrnou, uvědoměle organizovanou pohybovou aktivitu dvou a více lidí, v prostoru a čase, s předem dobrovolně dohodnutými a bezpodmínečně dodržovanými pravidly. Hra má účelný a souvislý uzavřený děj. Je charakterizována napětím, radostí, veselím, vysokou motivací k činnosti, uplatněním známých dovedností, pohodou a často soutěživostí.“* (Mazal, 2000, s.13)

### **3.5.2 Systematika dělení her a sportů**

Pokud se nejdříve zaměříme na hry, zvláště na hry s aktivním, tedy na první pohled viditelným pohybem jednotlivých hráčů, můžeme hry dělit podle Jana Amose Komenského na hry:

1. Národní hry, přiměřené věku a zvyklostem
2. Hry vedené učitelem
3. Slušné zábavy
4. Hry na zotavení
5. Soutěživé hry
6. Hry bez nebezpečství
7. Hry v souladu s náboženskou tematikou (Rubáš, 1997)

Další dělení, které pro nás bude lépe uchopitelné, uvádí Rovný:

1. Hry společenské
2. Hry tělovýchovné
  - 2.1. Základní hry (didaktické - klidné)  
smyslové,  
paměťové,  
zručnostní,  
hudební
  - 2.1.1. Pohybové
  - 2.2. Sportovní hry  
brankové  
odrážecí,  
pálkovací,  
trefovací. (Rovný, 1982)

Pokud budeme hry dělit podle obecné a velmi rozšířené klasifikace, jež se využívá především ve školách a tělovýchovné praxi, dospějeme k tomuto dělení:

1. Malé hry - nejčastěji se jedná o pohybové hry, mají přirozenou tradiční formu, kdysi podobnou pohybovým aktivitám
2. Velké hry - mají soutěžní charakter typický pro sportovní hry
3. Netradiční hry - jedná se o nové hry pro daný omezený region

Při dělení sportů musíme brát v úvahu jejich velkou různorodost a z toho plynoucí určitou podobnost a také se musíme zaměřit na překrývající se prvky jednotlivých skupin, kam můžeme daný sport zařadit. Tradiční kritéria nám sporty dělí podle času (např. letní, zimní), prostředí (sálové, outdoorové, vodní, letecké, motoristické atd.), počtu lidí (individuální, kolektivní, týmové aj.) a organizační povahy (plavecké, míčové, pálkovací, jezdecké, olympijské, střelecké, bojové apod.).

Těchto skupin je mnoho a sportovních odvětví ještě více. Jedno z hledisek dělení sportů uvádí Slepíčka, jež sporty rozděluje z psychologického hlediska na sporty:

1. Senzomotorické - zde je kladen velký důraz na koordinaci pohybů v závislosti na rychlém a přesném vnímání

daných podmínek sportovní činnosti, které ještě  
můžeme rozdělit na:

- a. Sporty s nároky na jemnou koordinaci
  - b. Sporty esteticko-koordinační – kde je základem ladné provedení pohybů
2. Funkčně mobilizační - u této skupiny sportů je kladen vysoký důraz především na mobilizaci energetických funkcí sportovce, jež mohou mít charakter krátkodobý, jednorázový, nebo dlouhodobý, typický pro vytrvalostní sporty
  3. Anticipační (heuristické) - základem těchto sportů je předvídání budoucích dějů a jejich následné řešení
  4. Technické nebo rizikové - zde je výkon spojen s danou úrovní ovládání technického zařízení
- (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2006)

## 4. Hypotézy

Na základě formulace problému a cílů, které jsem uvedl v kapitole 2 a následné teoretické analýze, jsem stanovil pro svůj výzkum následující hypotézy:

- H1: Průměrná délka volného času dětí činí v současné době 4-5 hodin denně.
- H2: Méně než 70% dětí ve svém volném čase provozuje některou ze sportovních aktivit a děti žijící ve městě svůj volný čas mnohem více vyplňují sportovními aktivitami, než děti žijící na vesnici.
- H3: Více než 60% dětí, které ve svém volném čase sportují, provozují některou ze sportovních aktivit pravidelně.
- H4: Městské děti (na rozdíl od dětí žijících na vesnici) se věnují ve větší míře sportovním aktivitám závodně.
- H5: V současné době více jak 80% dětí ve volném čase sleduje denně televizi nebo aktivně využívá počítač.

## **5. Výzkumná část**

### **5.1 Použité metody výzkumu**

Z výzkumných metod, které jsou známe, jsem zvolil metodu dotazníkového šetření, a to především z hlediska počtu respondentů, které jsem chtěl oslovit. Tato metoda byla z mého pohledu nejefektivnější vzhledem k danému počtu respondentů a objemu informací, jež jsem chtěl získat.

### **5.2 Metoda dotazníkového zkoumání**

#### **5.2.1 Charakteristika zkoumaného souboru**

Pro mé šetření jsem si jako reprezentativní vzorek zvolil žáky druhého stupně základních škol, a to žáky 6. a 9. ročníku. Tento výběr jsem aplikoval na čtyřech městských a čtyřech vesnických školách a dále jsem se snažil ještě na těchto školách využít všech vedených tříd v daném ročníku.

- Vesnické školy: ZŠ Býchory  
ZŠ Velký Osek  
ZŠ Starý Kolín  
ZŠ Velim
- Městské školy: 2. ZŠ Kolín  
3. ZŠ Kolín  
4. ZŠ Kolín  
5. ZŠ Kolín

#### **5.2.2 Pilotní dotazník**

Pilotní dotazník jsem využil ke zjištění pochopení všech mých otázek, které jsem pro respondenty připravil. Pro šíření pilotního dotazníku jsem zvolil především mé bývalé sportovní kluby, ve kterých jsem působil jako aktivní sportovec, a snažil se najít děti stejné věkové kategorie, které by odpovídaly mému reprezentativnímu vzorku.

#### **5.2.3 Distribuce dotazníků**

Dotazníkové šetření jsem na některých školách provedl osobně a na ostatních jsem tuto iniciativu přenechal třídním učitelům daného ročníku.

#### **5.2.4 Dotazník pro žáky**

Dotazník jsem vytvořil tak, abych z něho mohl zpracovat veškerá data, jež jsou pro mé výzkumy stěžejní. Dotazník je zaměřen především na škálu a aktivnost dané sportovní činnosti jedince v jeho volném čase. V dotazníku využívám především uzavřených otázek, kde je možné zvolit pouze jednu z připravených variant. Další skupinu otázek tvoří otázky s více možnostmi odpovědí, jež jsou zaměřeny především na zjištění místa provádění daného sportovního odvětví. Poslední skupinu tvoří otázky plně otevřené, které se týkají především druhu sportovní aktivity. Otázky jsem se snažil formulovat co nejadekvátněji k věku respondentů.

## 6. Výsledky výzkumu

### 6.1 Výzkumný vzorek

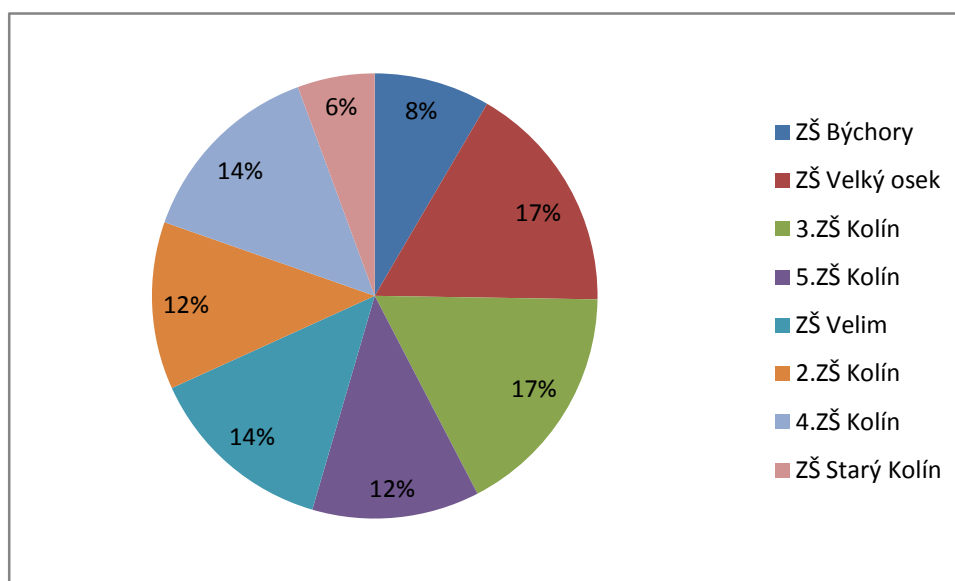
Celkový počet dotazníků, které jsem pro svůj výzkum získal, je 321. Daný počet dotazníků jsem obdržel z 8 různých škol městského a vesnického typu.

Získané informace jsem zpracoval pomocí tabulkového procesoru a data jsem následně interpretoval do tabulkové a grafické podoby.

**Tabulka 2:** Počty respondentů v jednotlivých školách

Škola	Respondenti		Dívky		Chlapci		6.ročník		9.ročník	
	počet	%	počet	%	počet	%	počet	%	počet	%
ZŠ Býchory	27	8	11	7	16	9	8	5	19	12
ZŠ Velký Osek	54	17	30	20	24	14	35	22	19	12
3. ZŠ Kolín	55	17	22	15	33	19	20	13	35	21
5. ZŠ Kolín	39	12	24	16	15	9	23	15	16	10
ZŠ Velim	44	14	21	14	23	14	25	16	19	12
2. ZŠ Kolín	39	12	21	14	18	11	16	10	23	14
4. ZŠ Kolín	45	14	18	12	27	16	22	14	23	14
ZŠ Starý Kolín	18	6	4	3	14	8	8	5	10	6
<b>celkem</b>	<b>321</b>	<b>100</b>	<b>151</b>	<b>100</b>	<b>170</b>	<b>100</b>	<b>157</b>	<b>100</b>	<b>164</b>	<b>100</b>

**Graf 3:** Procentuální zastoupení respondentů z jednotlivých škol.

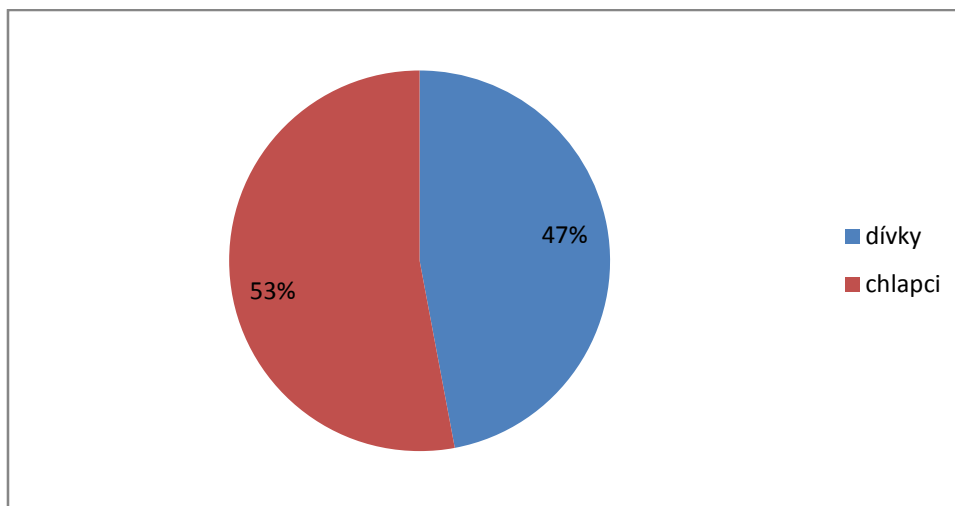


Z grafu můžeme vyčíst převahu respondentů studujících na některé z městských škol; ti tvoří 55% z celkového počtu, což po zaokrouhlení reprezentuje 177 respondentů. Počet



respondentů studujících na školách vesnických je po zaokrouhlení 144, což odpovídá 45% z celkového počtu respondentů.

**Graf 4:** Procentuální zastoupení respondentů dle pohlaví



Je uspokojivé, že ve vzorku respondentů jsou zastoupena obě pohlaví v poměrně vyváženém počtu. Po zaokrouhlení můžeme konstatovat, že podíl obou pohlaví je takřka rovnoměrný, tedy blíží se k hranici 50%.

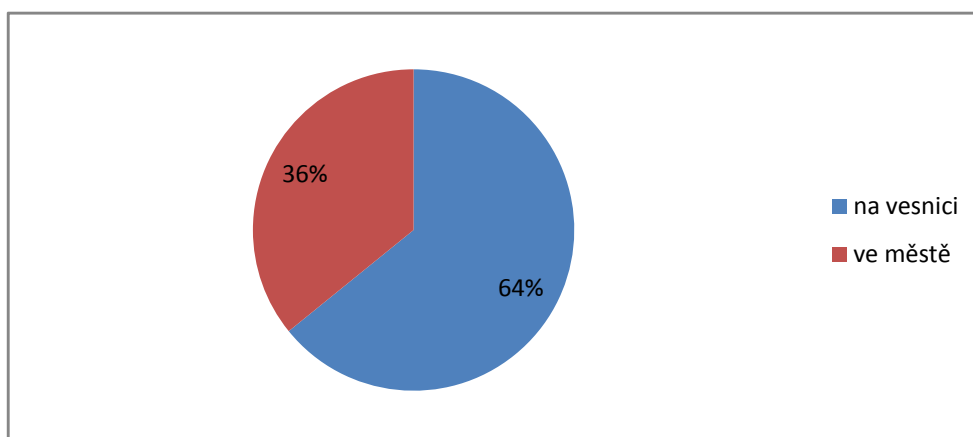
## 6.2 Výsledky dotazníků

### Otázka č. 1 – Bydlíš:

**Tabulka 3:** Počet respondentů bydlících na vesnici a ve městě

	Celkem		Dívky		Chlapci	
	počet	%	počet	%	počet	%
na vesnici	206	64,2	99	65,6	107	62,9
ve městě	115	35,8	52	34,4	63	37,2
celkem	321	100	151	100	170	100

**Graf 5:** Procentuální poměr respondentů bydlících na vesnici a ve městě



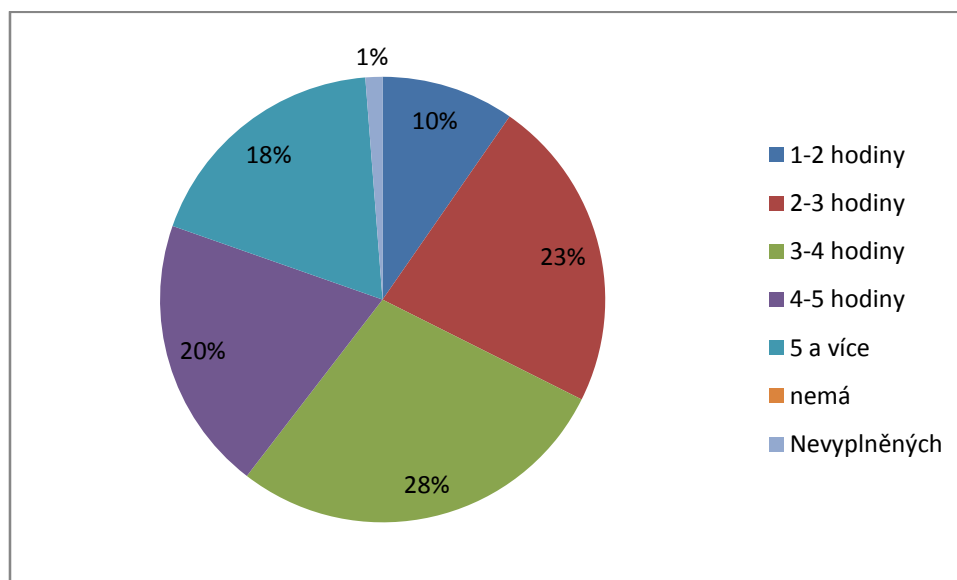
Byl jsem překvapen zjištěním, že i když jsem dodržel ve výběru škol zastoupení 4 škol vesnických a 4 městských, po vyhodnocení dotazníků vyplynulo, že na otázky odpovídalo více žáků žijících na vesnici. Potvrzuje to teorii, že stále platí názor veřejnosti o lepší úrovni městských škol a někteří rodiče do nich posílají své děti i přes nevýhodu dojíždění a další rizika, která pro vesnické děti škola městská představuje.

**Otázka č. 2** – Volného času máš každý všední den:

**Tabulka 4:** Počet odpovědí k hodinovému objemu volného času dne

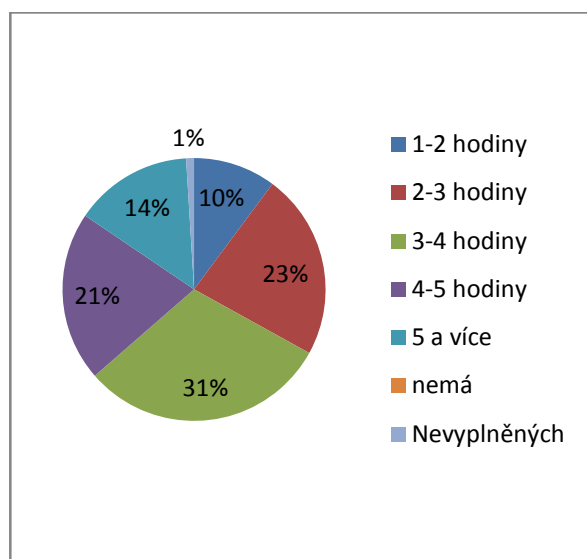
	Odpovědi		Děti z vesnice		Děti z města	
	počet	%	počet	%	počet	%
1-2 hodiny	31	10	21	10	10	9
2-3 hodiny	73	23	47	23	26	23
3-4 hodiny	90	28	63	31	27	23
4-5 hodiny	64	20	43	21	21	18
5 a více hodin	59	18	30	14	29	25
nemám volný čas	0	0	0	0	0	0
nevyplněných	4	1	2	1	2	2
celkem	321	100	206	100	115	100

**Graf 6:** Procentuální zastoupení počtu odpovědí o objemu volného času

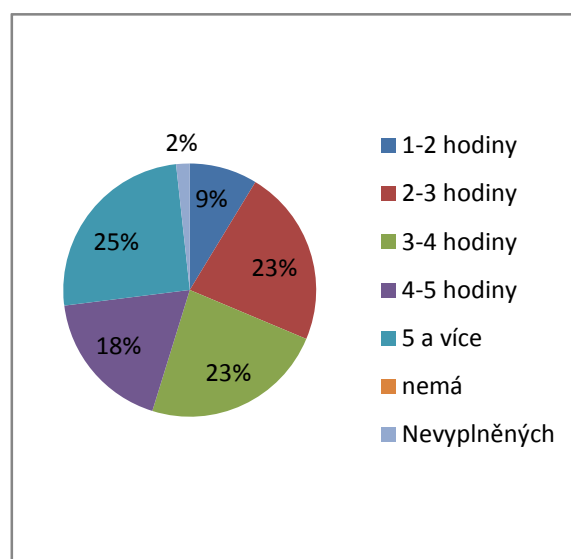


Z grafu vyplývá, že nejvíce žáků – 28% má ve všední den 3 - 4 hodiny volného času, dále pak 23% má volného času 2 – 3 hodiny a u 20% žáků činí volný čas 4 – 5 hodiny. Nejméně žáků – 10% uvedlo, že mají 1 – 2 hodiny volného času, a žádný žák neuvedl, že by neměl volný čas vůbec.

**Graf 8:** Procentuální zastoupení počtu odpovědí o objemu volného času dětí bydlících na vesnici



**Graf 7:** Procentuální zastoupení počtu odpovědí o objemu volného času dětí bydlících ve městě



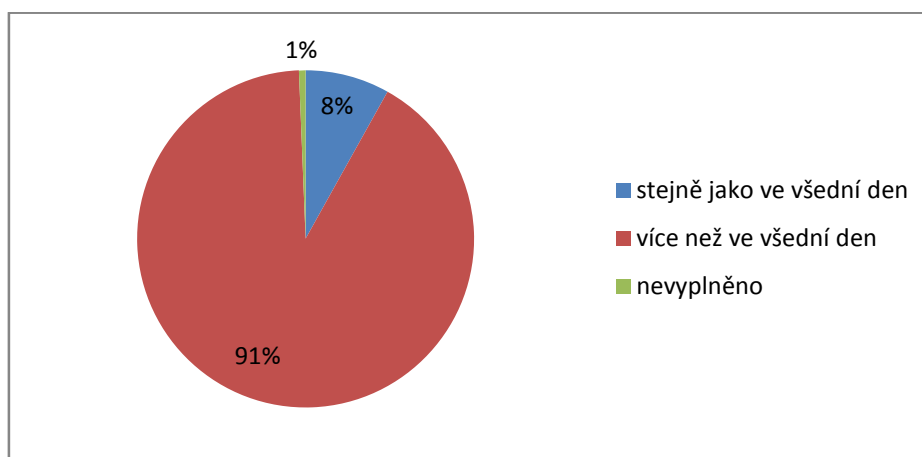
Z porovnání grafů je patrné, že děti bydlící na vesnici nejvíce preferovaly odpověď se 3 – 4 hodinami volného času každý všední den. U dětí bydlících ve městě zjišťujeme, že zde byla nejvíce preferovaná odpověď s pěti a více hodinami, kterou zvolilo 25% respondentů. V obou případech nikdo z dotazovaných nevyplnil, že by žádný volný čas neměl.

**Otázka č. 3** – O prázdninách a víkendu máš volného času:

**Tabulka 5:** Volný čas o prázdninách a víkendu

	Odpovědi		Vesnice		Město	
	počet	%	počet	%	počet	%
stejně jako ve všední den	26	8,1	16	7,8	10	8,7
více než ve všední den	293	91,3	190	92,2	103	89,6
nevyplněno	2	0,6	0	0	2	1,7
celkem	321	100	206	100	115	100

**Graf 9:** Procentuální vyjádření velikosti volného času dětí o prázdninách a víkendu



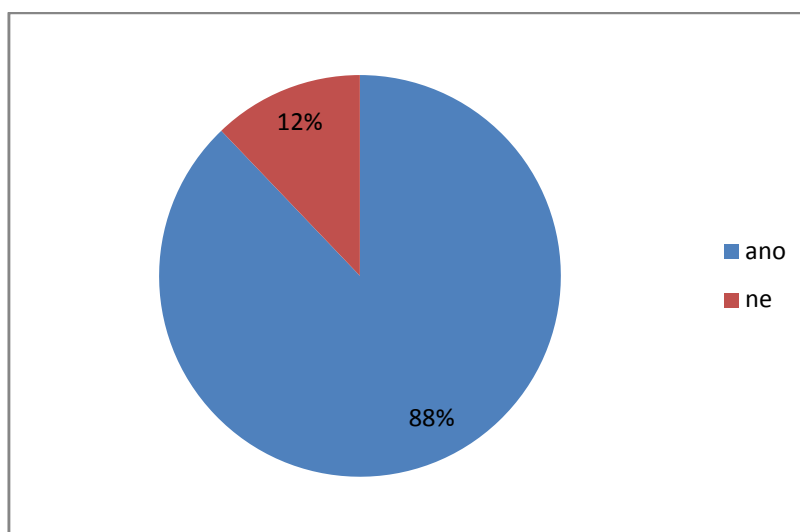
Je patrné, že o prázdninách a víkendu má 91,3% žáků více času než ve všední den a jen malé procento (8,1%) žáků má volného času stejně. Toto je samozřejmě důsledek školních prázdnin, které trvají po dobu 2 měsíců, a tento fakt je také podpořen inaktivitou některých sportovních klubů a kroužků, což souvisí s povinností dojíždění a tedy s následným zvyšujícím se podílem volného času ve dne dětí.

**Otázka č. 4 – Provozuješ ve svém volném čase sportovní aktivity? (jaké)**

**Tabulka 6:** Provozování sportovních aktivit ve volném čase

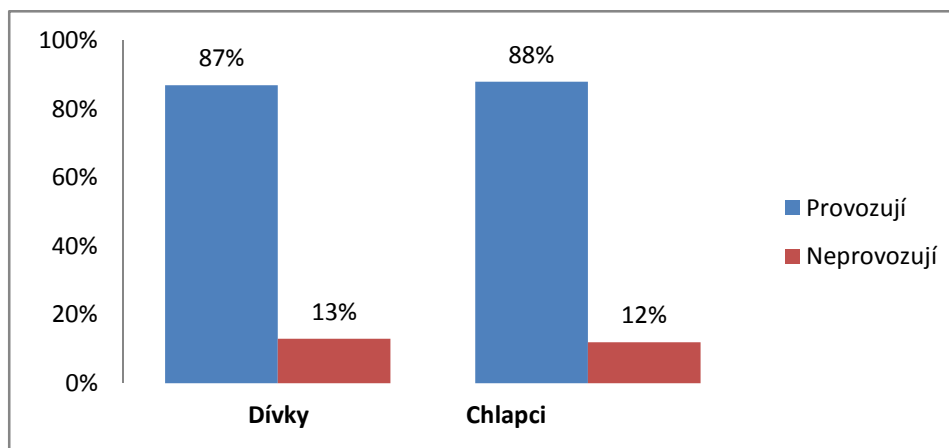
	Odpovědi		Děti z vesnice		Děti z města		Dívky		Chlapci	
	počet	%	počet	%	počet	%	počet	%	počet	%
ano	282	87,9	182	88,3	100	87	132	87,4	150	88,2
ne	39	12,1	24	11,7	15	13	19	12,6	20	11,8
celkem	321	100	206	100	115	100	151	100	170	100

**Graf 10:** Procentuální vyjádření počtu dětí provozujících sport ve volném čase



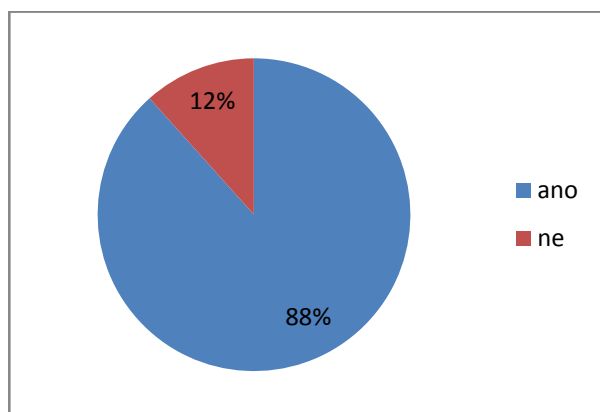
Výsledek průzkumu ukazuje, že ve svém volném čase provozuje 88% dotázaných respondentů nějakou ze sportovních aktivit. Tento výsledek je velmi dobrý, neboť pouze 12% žáků uvedlo, že žádnou sportovní aktivitu neprovozuje.

**Graf 11:** Procentuální porovnání provozování sportovních aktivit ve volném čase dívek a chlapců

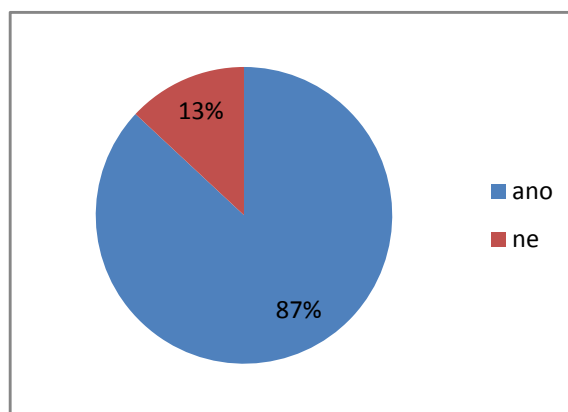


Z grafu vyplývá, že rozdíl v provozování sportů ve volném čase je mezi dívkami a chlapci nepatrný.

**Graf 13:** Procentuální vyjádření poměru provozování sportu ve volném čase dětí z vesnice



**Graf 12:** Procentuální vyjádření poměru provozování sportu ve volném čase dětí z města



Z porovnání obou grafů zjišťujeme potěšující výsledek – ve městě i na vesnici se ve volném čase přibližně 88% žáků věnuje sportovním aktivitám. Jen malé procento žáků se žádným sportovním aktivitám nevěnuje, ve městě je to o 1% více než na vesnici.

**Tabulka 7:** Četnost provozovaných sportů ve volném čase

Sport	Celkem		Děti vesnice		Děti město		Pořadí dle celkové četnosti
	četnost	%	četnost	%	četnost	%	
atletika	38	6,3	28	6,8	10	5,1	5
badminton	1	0,2	1	0,2	0	0	19
basketbal	37	6,1	17	4,1	20	10,3	6
bodyfitness	14	2,3	9	2,2	5	2,6	11
<b>cyklistika</b>	<b>90</b>	<b>14,8</b>	<b>70</b>	<b>16,9</b>	<b>20</b>	<b>10,3</b>	<b>2</b>
florbal	47	7,7	28	6,8	19	9,7	4
<b>fotbal</b>	<b>112</b>	<b>18,4</b>	<b>66</b>	<b>16</b>	<b>46</b>	<b>23,6</b>	<b>1</b>
futsal	1	0,2	1	0,2	0	0	20
golf	2	0,3	0	0	2	1	19
gymnastika	24	3,9	18	4,4	6	3,1	9
házená	3	0,5	2	0,5	1	0,5	18
hokej	6	1,0	5	1,2	1	0,5	15
<b>in line skating</b>	<b>71</b>	<b>11,7</b>	<b>53</b>	<b>12,8</b>	<b>18</b>	<b>9,2</b>	<b>3</b>
jezdectví	11	1,8	6	1,5	5	2,6	13
judo	5	0,8	1	0,2	4	2,1	16
karate	2	0,3	2	0,5	0	0	19
kick-box	4	0,7	2	0,5	2	1	17
kulturstika	1	0,2	0	0	1	0,5	20
lyžování	10	1,6	9	2,2	1	0,5	14
nohejbal	2	0,3	1	0,2	1	0,5	19
plavání	23	3,8	18	4,4	5	2,6	10
požární sport	3	0,5	3	0,7	0	0	18
softbal	2	0,3	2	0,5	0	0	19
squash	1	0,2	0	0	1	0,5	20
stolní tenis	23	3,8	19	4,6	4	2,1	10
taekwondo	3	0,5	3	0,7	0	0	18
tanec	34	5,6	26	6,3	8	4,1	7
tenis	13	2,1	10	2,4	3	1,5	12
volejbal	25	4,1	13	3,1	12	6,2	8
<b>Celkem</b>	<b>608</b>	<b>100</b>	<b>413</b>	<b>100</b>	<b>195</b>	<b>100</b>	<b>-</b>

Z tabulky můžeme vyčíst, že nejvíce provozovaným sportem, jenž respondenti ve svých dotaznících uvedli, je fotbal, který ve svém volném čase provozuje 18,4% dětí. Druhým nejčastěji provozovaným sportem je cyklistika, kterou ve svém volném čase provozuje 14,8% dětí. A jako třetí nejčastěji provozovanou sportovní aktivitu uvedli respondenti in-line skating, tedy jízdu na kolečkových bruslích, které se věnuje necelých 12% dětí. Mezi oblíbené aktivity také patří florbal, jež ve svém volném čase preferuje téměř 8% dětí, také atletika a basketbal, které do svého volného času zařazuje 6% dětí.

V této tabulce tedy vidíme určitou škálu sportovních aktivit, které vyplňují volný čas dětí. Respondenti nebyli omezeni žádným počtem u této odpovědi, proto mohli vybrat

všechny sporty, které ve svém volném čase provozují bez ohledu na pravidelnost nebo omezení prováděné struktury a místa.

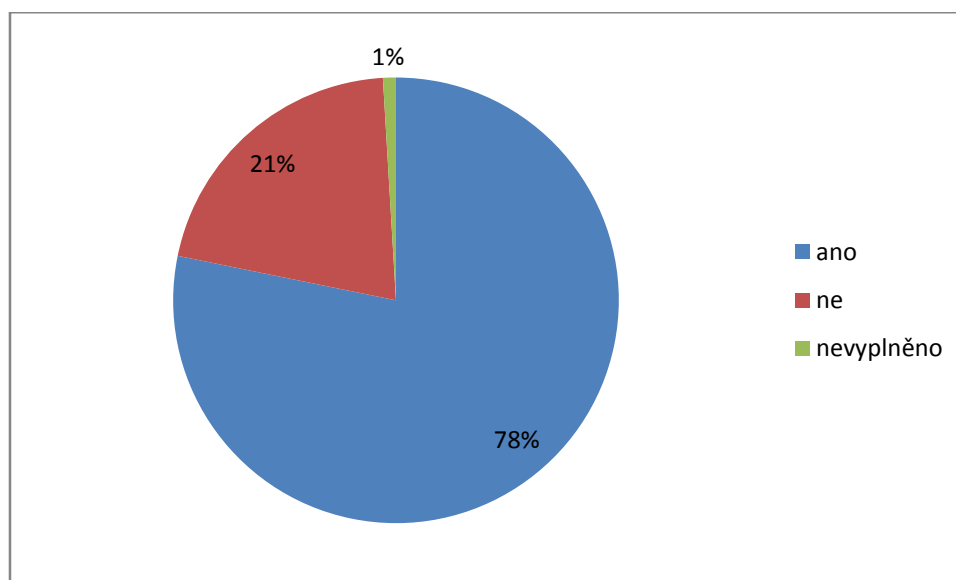
Pokud porovnáme počet četností odpovědí, jež tvoří 608, s počtem respondentů, kteří uvedli, že ve svém volném čase provozují některou ze sportovních aktivit, získáme průměrný počet sportovních aktivit, jež každý ve svém volném čase vykonává, což v tomto případě odpovídá průměrně dvěma vykonávaným sportovním aktivitám na každého. Ve srovnání dětí žijících na vesnici a ve městě zjistíme, že děti z vesnice provozují přibližně 2,3 aktivity, oproti tomu děti z města ve svém volném čase mají 1,9 sportovní aktivity. V porovnání tedy zjistíme, že průměrná hodnota se blíží dvěma a můžeme konstatovat, že vesnické i městské děti zařazují do svého volného času alespoň dva druhy sportovních aktivit.

**Otázka č. 5** – Věnuješ se některému z těchto sportů pravidelně a jak často?

**Tabulka 8:** Pravidelné provozování sportovních aktivit ve volném čase

	Odpovědi		Děti z vesnice		Děti z města	
	počet	%	počet	%	počet	%
Ano	251	78,2	167	81,1	84	73
Ne	67	20,9	38	18,4	29	25,2
nevyplněno	3	0,9	1	0,5	2	1,7
celkem	321	100	206	100	115	100

**Graf 14:** Procentuální vyjádření pravidelně provozovaného sportu



Potěší nás rovněž graf, který uvádí poměr pravidelnosti provozování sportu ve volném čase. Z celkového počtu 321 žáků, uvedlo bezmála 78% z nich, že sportovní aktivitu

provozuje pravidelně, což je potěšující; občasné sportování uvedlo 21% žáků a necelé 1% na tuto otázku neodpovědělo.

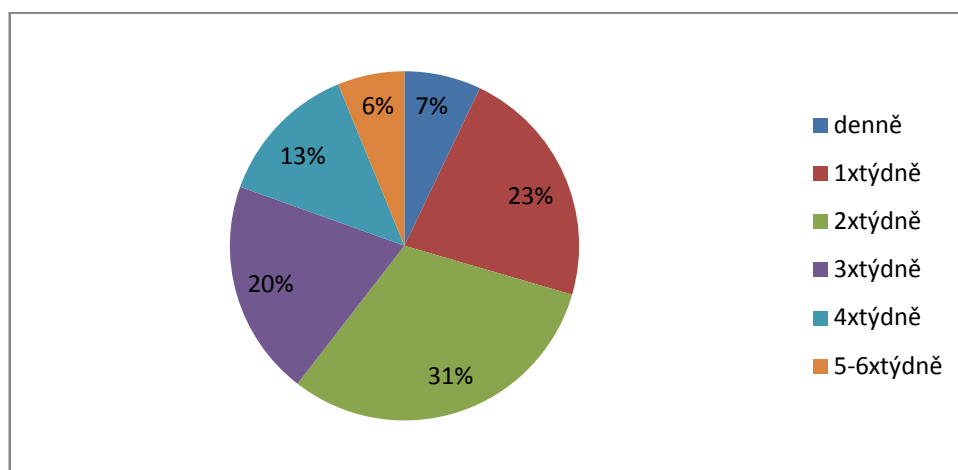
**Tabulka 9:** Četnost pravidelně provozovaných sportů ve volném čase

Sport	Celkem		Děti vesnice		Děti město		Pořadí dle celkové četnosti
	četnost	%	četnost	%	četnost	%	
atletika	32	7,2	26	8,4	6	4,5	5
badminton	1	0,2	1	0,3	0	0	16
basketbal	21	4,7	8	2,6	13	9,8	8
bodyfitness	9	2,0	7	2,3	2	1,5	12
<b>cyklistika</b>	<b>66</b>	<b>14,9</b>	<b>51</b>	<b>16,4</b>	<b>15</b>	<b>11,3</b>	<b>2</b>
florbal	28	6,3	20	6,4	8	6	6
<b>fotbal</b>	<b>94</b>	<b>21,2</b>	<b>59</b>	<b>19</b>	<b>35</b>	<b>26,3</b>	<b>1</b>
golf	1	0,2	0	0	1	0,8	17
gymnastika	23	5,2	16	5,1	7	5,3	7
hokej	4	0,9	4	1,3	0	0	14
<b>in line skating</b>	<b>46</b>	<b>10,4</b>	<b>37</b>	<b>11,9</b>	<b>9</b>	<b>6,8</b>	<b>3</b>
jezdectví	11	2,5	6	1,9	5	3,8	11
judo	5	1,1	1	0,3	4	3	13
karate	2	0,5	2	0,6	0	0	16
kick-box	4	0,9	2	0,6	2	1,5	14
kulturistika	1	0,2	0	0	1	0,8	17
nohejbal	1	0,2	1	0,3	0	0	17
plavání	11	2,5	8	2,6	3	2,3	11
požární sport	3	0,7	3	1	0	0	15
softbal	2	0,5	2	0,6	0	0	16
squash	1	0,2	0	0	1	0,8	17
stolní tenis	13	2,9	10	3,2	3	2,3	10
taekwondo	3	0,7	2	0,6	1	0,8	15
tanec	34	7,7	27	8,7	7	5,3	4
tenis	11	2,5	8	2,6	3	2,3	11
volejbal	17	3,8	10	3,2	7	5,3	9
<b>Celkem</b>	<b>444</b>	<b>100</b>	<b>311</b>	<b>100</b>	<b>195</b>	<b>100</b>	<b>-</b>

Z tabulky vyplývá velká obliba fotbalu, který pravidelně vyplňuje volný čas 21,2% dětí. Jako druhý nejčastější sport volí děti cyklistiku, kterou svůj volný čas vyplňuje skoro 15% dětí a rozdíl mezi vesnickými, kde je preferován více, a městskými činí okolo 5%. Třetí nejčastější sportovní aktivitu zvolily děti jízdu na kolečkových bruslích. Z tabulky také můžeme vyčíst, že sporty jako jsou taekwondo, squash, kulturistika, judo nebo golf jsou preferovány především dětmi žijícími ve městě, což může být způsobeno jejich náročností na podmínky k provozování.



**Graf 15:** Pravidelnost sportování dětí ve volném čase



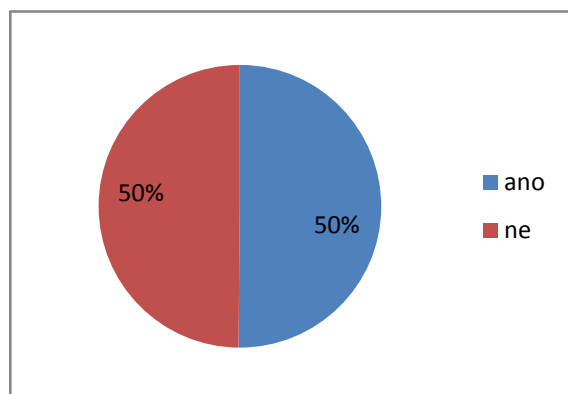
Výsledky odpovědí na otázku, jak často děti danou sportovní aktivitu provozují, vyčteme z grafu. Každý den se některé ze sportovních aktivit věnuje pouze 7% dětí. Nejčastěji děti, které svůj sport vykonávají pravidelně, tuto činnost provozují 2x týdně a druhou nejčastější odpovědí byla pravidelnost jednoho opakování za týden.

**Otázka č. 6** – Provozuješ některý z těchto sportů závodně? (pokud je jich více, vyber 3 nejčastější)

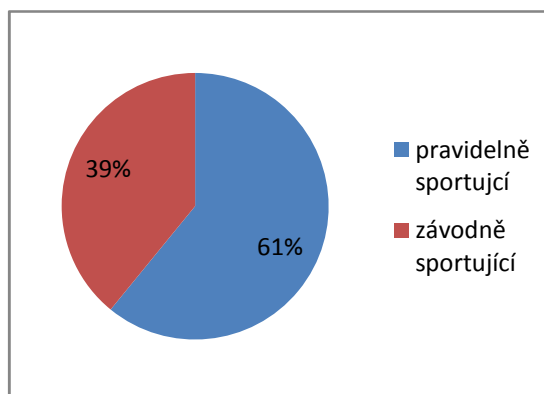
**Tabulka 10:** Množství provozovaných sportovních aktivit závodně

	Odpovědi		Děti z vesnice		Děti z města	
	počet	%	počet	%	počet	%
ano	161	50,2	90	43,7	71	61,7
ne	160	49,8	116	56,3	44	38,3
celkem	321	100	206	100	115	100

**Graf 17:** Procentuální poměr závodně a nezávodně sportujících



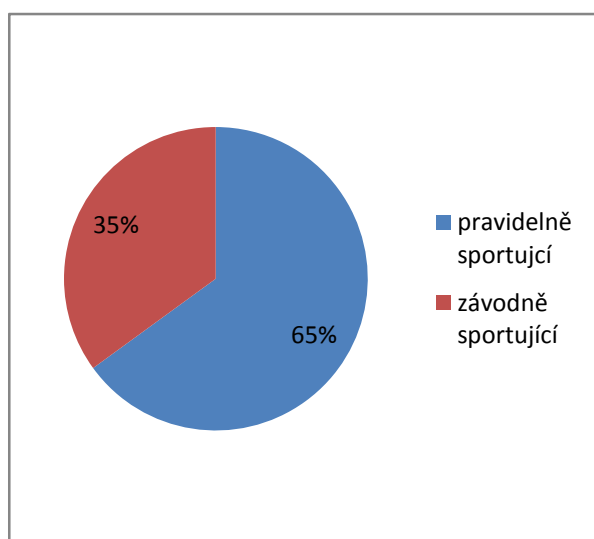
**Graf 16:** Procentuální poměr pravidelně a závodně sportujících



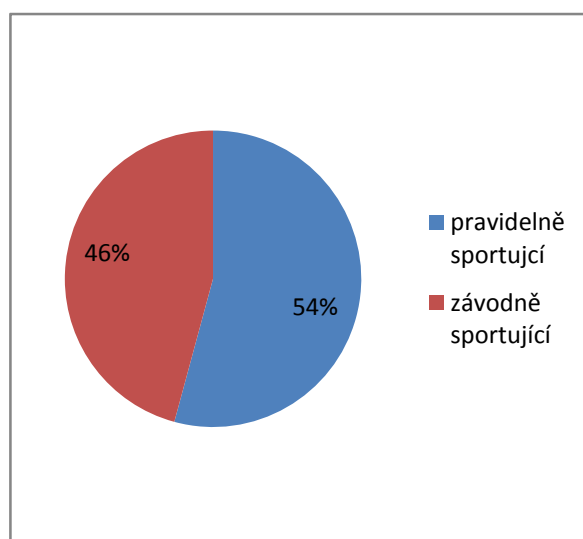
Graf číslo 16 nám reprezentuje počet závodně sportujících dětí z celkového počtu respondentů, kteří dotazník vyplnili. Z výsledků je patrné, že celá polovina dětí, ať už sport ve svém volném čase provozují nebo ne, se věnuje danému sportu na závodní úrovni.

Z grafu číslo 15 se pak můžeme dozvědět, že z celkového počtu pravidelně sportujících dětí provozuje danou sportovní aktivitu necelých 39% dětí závodně. 61% z nich zůstává pouze u aktivního a pravidelného sportování.

**Graf 19:** Podíl pravidelně a závodně provozované sportovní aktivity dětí z vesnice



**Graf 18:** Podíl pravidelně a závodně provozované sportovní aktivity dětí z města

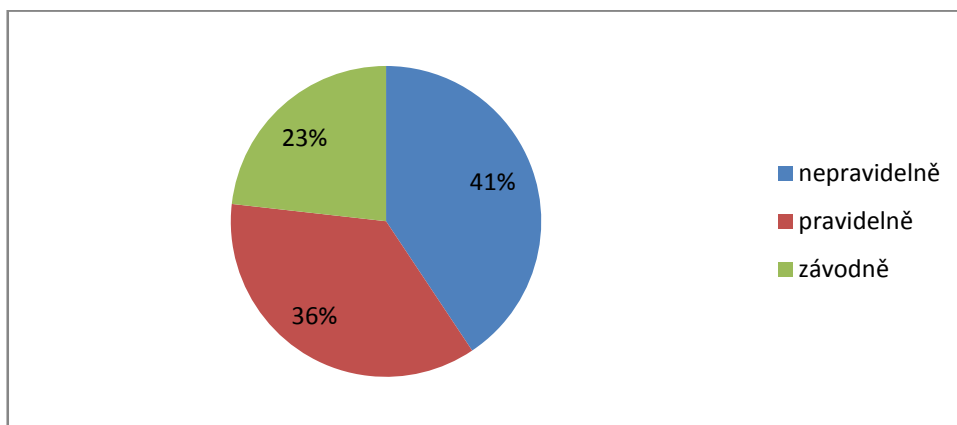


Z porovnání grafů vidíme určitou převahu závodně provozované aktivity dětí žijících ve městě. Tento fakt může být způsoben větším počtem sportovních klubů nebo větším zaujetím pro sport samotný. Také k tomuto faktu dozajista přispívá prostředí vesnice, kde děti nemusí nalézt právě to sportovní odvětví, kterému by chtěly věnovat tolik času, jež sport provozovaný závodně vyžaduje.

**Tabulka 11:** Rozložení občasného, pravidelného a závodního sportování ve volném čase žáků

	Počet	%
nepravidelně	282	42
pravidelně	251	39
závodně	161	19

**Graf 20:** Podíl závodního, pravidelného a občasného provozování sportovních aktivit ve volném čase z aktivně sportujících žáků



Pokud vezmeme všechny žáky, jež ve volném čase provozují sportovní aktivitu, zjistíme, že 41% z těchto žáků tyto aktivity provozuje bez ohledu na určitou pravidelnost a bez závodní formy daného sportu. Pravidelně svou aktivitu provozuje 36% procent z těchto žáků s tím, že se nejedná o závodní formu. Sportovně zaměřené aktivitě pravidelného a zároveň závodního typu se věnuje 23% žáků z celkového počtu respondentů, kteří uvedli, že ve svém volném čase sportují.

**Tabulka 12:** Četnost závodně provozovaných sportů ve volném čase žáků

Sport	Celkem		Děti z vesnice		Děti z města		Pořadí dle četnosti
	četnost	%	četnost	%	četnost	%	
atletika	12	6,2	11	9,6	1	1,3	5
basketbal	9	4,7	0	0	9	11,5	7
cyklistika	4	2,1	1	0,9	3	3,8	11
<b>florbal</b>	<b>18</b>	<b>9,3</b>	<b>11</b>	<b>9,6</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>2</b>
<b>fotbal</b>	<b>76</b>	<b>39,4</b>	<b>47</b>	<b>40,9</b>	<b>29</b>	<b>37,2</b>	<b>1</b>
golf	1	0,5	0	0	1	1,3	14
<b>gymnastika</b>	<b>16</b>	<b>8,3</b>	<b>11</b>	<b>9,6</b>	<b>5</b>	<b>6,4</b>	<b>3</b>
hokej	2	1	2	1,7	0	0	13
jezdectví	7	3,6	3	2,6	4	5,1	8
judo	5	2,6	1	0,9	4	5,1	10
plavání	3	1,6	2	1,7	1	1,3	12
požární sport	3	1,6	3	2,6	0	0	12
stolní tenis	6	3,1	4	3,5	2	2,6	9
taekwondo	4	2,1	3	2,6	1	1,3	11

tanec	14	7,3	10	8,7	4	5,1	4
tenis	3	1,6	2	1,7	1	1,3	12
volejbal	10	5,2	4	3,5	6	7,7	6
<b>celkem</b>	<b>193</b>	<b>100</b>	<b>115</b>	<b>100</b>	<b>78</b>	<b>100</b>	<b>-</b>

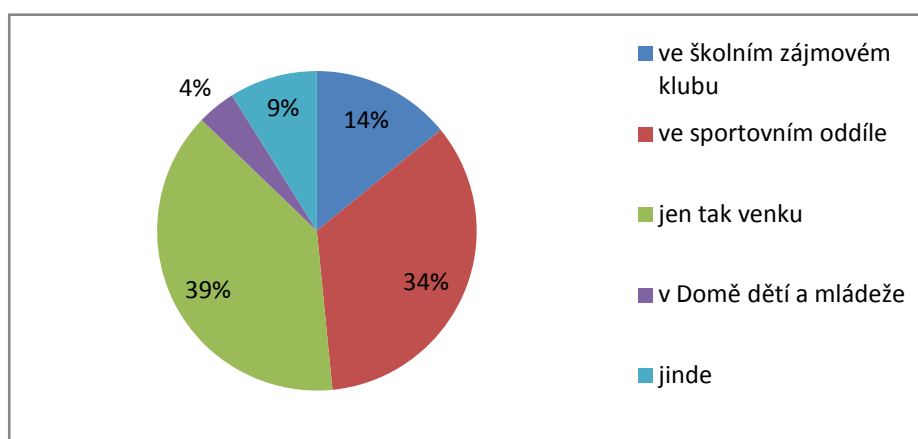
Z tabulky můžeme vyčíst, že nejvíce závodně provozovaným sportem je fotbal, který ve volném čase provozuje 39,4% dětí, jež závodně sportují. Tento rovnoměrný podíl můžeme také sledovat v porovnání u městských a vesnických dětí, kde se procentuální podíl provozování fotbalu závodně blíží také k 40%. Druhým nejčastěji provozovaným sportem závodně je florbal, který provozuje celkově 9,3% dětí. Třetím nejčastěji závodně provozovaným sportem je s 8,3% gymnastika, jež provozují děti bydlící na vesnici o 3% více než děti z města.

**Otázka č.7** – Kde tvou sportovní aktivitu převážně provozuješ (je možné zaškrtnout více možností):

**Tabulka 13:** Četnost výchovných zařízení k provozování sportovních aktivit

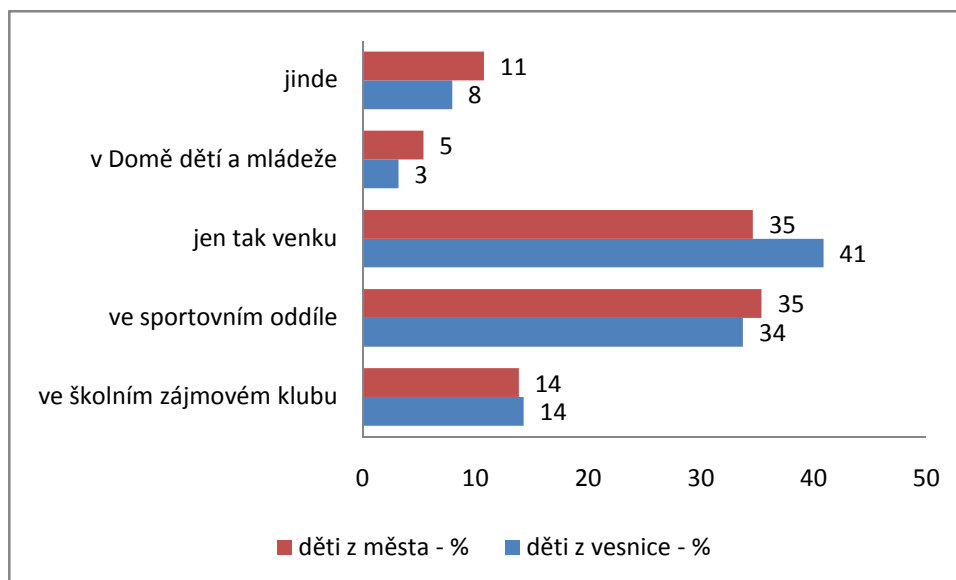
	Celkem		Děti z vesnice		Děti z města	
	četnost	%	četnost	%	četnost	%
<b>ve školním zájmovém klubu</b>	54	14	36	14	18	14
<b>ve sportovním oddíle</b>	131	34	85	34	46	35
<b>jen tak venku</b>	148	39	103	41	45	35
<b>v Domě dětí a mládeže</b>	15	4	8	3	7	5
<b>jinde</b>	34	9	20	8	14	11
<b>celkem</b>	382	100	252	100	130	100

**Graf 21:** Četnost výchovných zařízení využívaných dětmi k trávení sportovně zaměřeného volného času



Jak žáci uvedli, tak nejvíce se sportovním aktivitám věnují venku bez jednoznačně dané náplně a dozoru. Hned poté děti docházejí do sportovních oddílů, což uvedlo 34% dětí.

**Graf 22:** Četnost využívání výchovných zařízení dětmi z vesnice a města k volnočasovým sportovním aktivitám

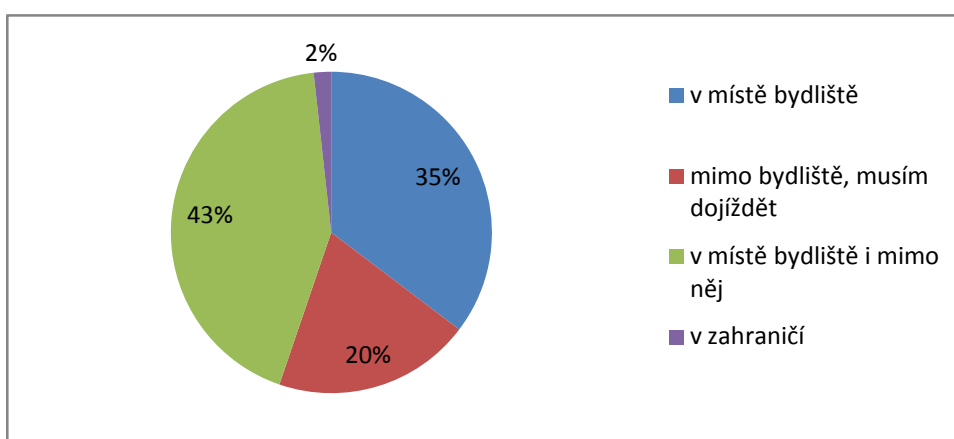


**Otázka č.8** – Sportovní aktivitu provozuješ (je možné zaškrtnout více možností):

**Tabulka 14:** četnost míst k provozování sportovních aktivit

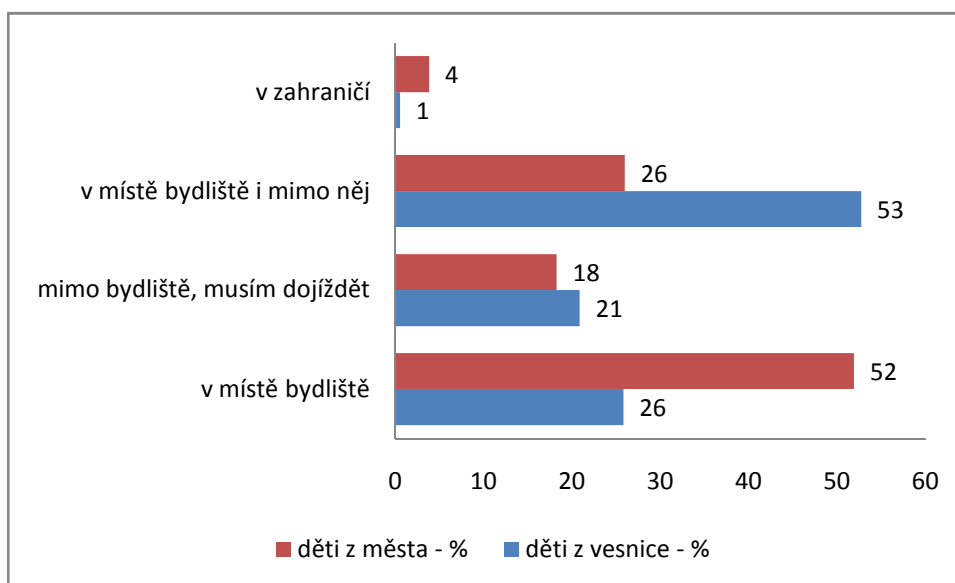
	Celkem		Děti z vesnice		Děti z města	
	četnost	%	četnost	%	četnost	%
<b>v místě bydliště</b>	101	35	47	26	54	52
<b>mimo bydliště, musím dojíždět</b>	57	20	38	21	19	18
<b>v místě bydliště i mimo něj</b>	123	43	96	53	27	26
<b>v zahraničí</b>	5	2	1	1	4	4
<b>celkem</b>	286	100	182	100	104	100

**Graf 23:** procentuální četnost míst provozování sportovních aktivit



Z výsledků vyplývá, že nejvíce dětí svou sportovní aktivitu provozuje v místě bydliště, ale i mimo něj, tedy musí dojíždět až už do vzdáleného sportovního klubu nebo na místo, kde podmínky provozování této aktivity umožňují. Druhou největší skupinou jsou děti, které uvedly, že svou sportovní aktivitu provozují v místě bydliště a 20% dětí svou aktivitu provozuje pouze mimo bydliště.

**Graf 24:** Poměr míst provozování sportovních aktivit dětí z města a vesnice

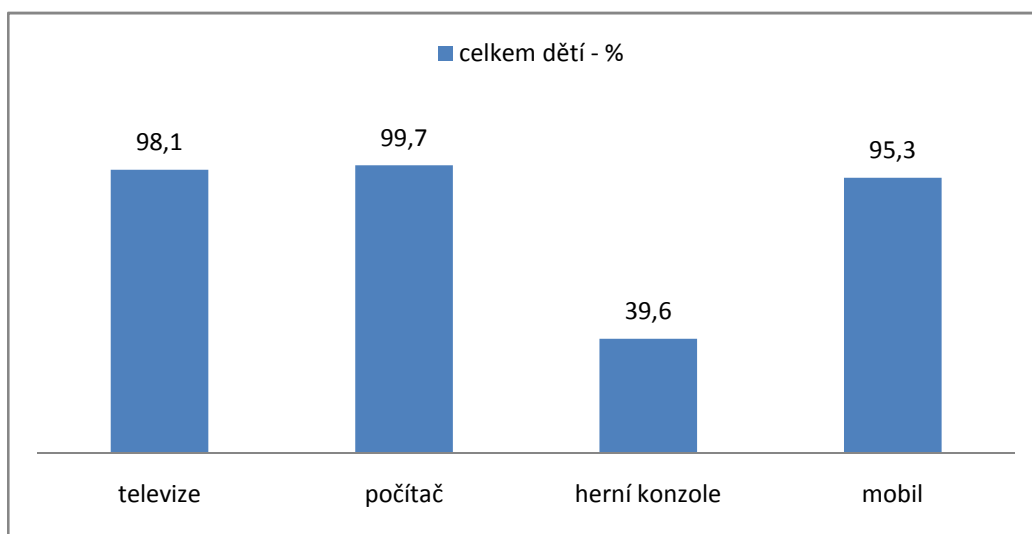


Z odpovědí dětí zjišťujeme, že pouze 2% z nich provozují nějakou sportovní aktivitu v zahraničí. Oproti tomu 43% provozuje sportovní aktivitu v místě bydliště i mimo něj, pokud se u této odpovědi podíváme na děti z vesnice, zjistíme, že celých 53% zvolilo právě tuto odpověď. Může to být způsobeno buď malou nabídkou druhů sportovních aktivit na vesnici nebo tím, že děti bydlící na vesnici ale studující na školách ve městech právě volí sportovní aktivitu ve městě, kde navštěvují školu. Děti z měst svou sportovní aktivitu převážně provozují v místě bydliště a ve 26 procentech i mimo něj.

**Otázka č.9** – Jaké jiné aktivity kromě sportovních ve svém volném čase provozuješ – vyplň pouze aktivity uvedené v tabulce (v každém poli vyplň vždy jednu možnost):

**Tabulka 15:** Provozování technických prostředků dětmi ve volném čase

	Provozují počet				Děti z vesnice počet				Děti z města počet			
	ano	%	ne	%	ano	%	ne	%	ano	%	ne	%
televize	315	98,1	6	1,9	203	98,5	3	1,5	112	97,4	3	2,6
počítač	320	99,7	1	0,3	205	99,5	1	0,5	115	100	0	0
herní konzole	127	39,6	194	60,4	79	38,3	127	61,7	48	41,7	67	58,3
mobil	306	95,3	15	4,7	195	94,7	11	5,3	111	96,5	4	3,5

**Graf 25:** Poměr četnosti využívání technických prostředků ve volném čase dětí

Ve volném čase se 99,7% dětí věnuje činnostem spojenými s počítačem, 98,1% dětí sleduje ve volném čase televizi a 95,3% dětí využívá aktivity spojené s mobilním telefonem. Pouze 39,6% dětí svůj volný čas vyplňuje využíváním herní konzole.

**Tabulka 16:** Četnost činností dětí věnujících se technickým prostředkům

	Denně		1x týdně		2x týdně		3x týdně		4x týdně		5x týdně		6x týdně	
	počet	%	počet	%	počet	%	počet	%	počet	%	počet	%	počet	%
<b>televize</b>	196	62,2	23	7,3	8	2,5	30	9,5	27	8,6	12	3,8	19	6
<b>počítač</b>	189	59,1	12	3,8	22	6,9	23	7,2	33	10,3	18	5,6	23	7,2
<b>herní konzole</b>	25	19,7	36	28,3	17	13,4	21	16,5	15	11,8	12	9,4	1	0,8
<b>mobil</b>	244	79,7	19	6,2	6	2	9	2,9	4	1,3	20	6,5	4	1,3

**Tabulka 17:** Četnost uvádění pocitu nudy u dětí při dané činnosti

	Počet							
	ano	%	ne	%	občas	%	celkem	%
<b>televize</b>	57	18,1	78	24,8	180	57,1	315	100
<b>počítač</b>	33	10,3	171	53,4	116	36,3	320	100
<b>herní konzole</b>	16	12,6	82	64,6	29	22,8	127	100
<b>mobil</b>	43	14,1	176	57,5	87	28,4	306	100

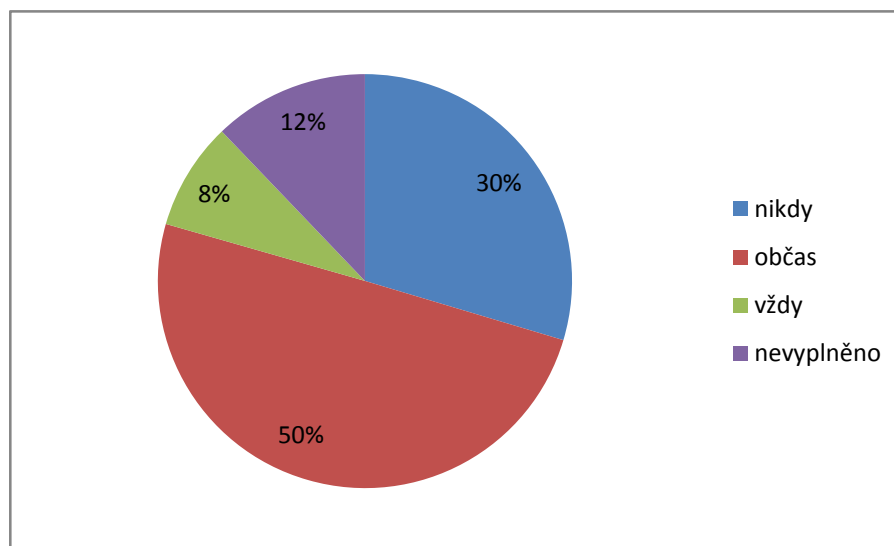
Z tabulky vyčteme, že 18% dětí se nudí při sledování televize, 57% dětí uvedlo nudu u této činnosti jen občas a 24,8% se u sledování televize nenudí. Při porovnání herní konzole a počítače je procentuelní poměr skoro stejný a u těchto činností převládá velké procento těch, které se u těchto činností nenudí. U mobilního přístroje je procento nudících se dětí o něco větší, než v předchozím případě, ale také převládá procento dětí, které tuto činnost nemají spojenou s nudou.

**Otázka č.10** – Upřednostnil(a) bys některé technické zájmy vyjmenované v tabulce v otázce č.9 před sportem? (pokud ve svém volném čase sportuješ):

**Tabulka 18:** Upřednostnění technických zájmů před sportem

	Počet		Děti z vesnice		Děti z města	
	celkem	%	počet	%	počet	%
<b>nikdy</b>	95	29,6	59	28,6	36	31,3
<b>občas</b>	160	49,8	109	52,9	51	44,3
<b>vždy</b>	27	8,4	14	6,8	13	11,3
<b>nevyplněno</b>	39	12,1	24	11,7	15	13
<b>celkem</b>	321	100	206	100	115	100

**Graf 26:** Procentuální vyjádření upřednostnění dětmi technických zájmů před sportem



Z grafu vyplývá, že polovina ze sportujících dětí by občas některý z technických prostředků upřednostnilo před sportem. Potěšující je, že 30% ze sportujících dětí by dalo vždy sportu přednost před technickými prostředky, které jsou uvedeny v tabulce č.15. 12% zde nevyplněných odpovědí tvoří část respondentů, kteří ve svém volném čase neprovozují žádnou ze sportovních aktivit. Vždy by dalo před sportem technickým zájmům přednost 8% dětí, domnívám se, že to může být způsobeno nějakou špatnou zkušeností ze sportování a nebo určitou nechutí vykonávat danou sportovní aktivitu, kterou mohl způsobit například tlak rodičů na dítě z důvodů jeho sportovních výsledků.

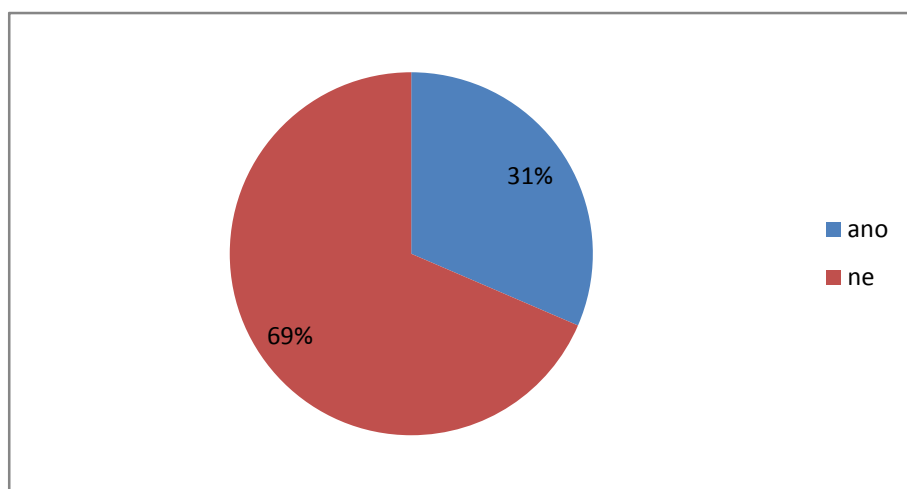


**Otázka č.11** – Je nějaký druh sportu, který bys rád(a) provozoval(a), ale podmínky ve tvé škole nebo bydlišti ti to neumožňují?

**Tabulka 19:** Počet dětí, které neuspokojuje nabídka sportů

	Počet		Děti z vesnice		Děti z města	
	celkem	%	počet	%	počet	%
<b>ano</b>	101	31,5	68	33	33	28,7
<b>ne</b>	220	68,5	138	67	82	71,3
<b>celkem</b>	321	100	206	100	115	100

**Graf 27:** Procentuální vyjádření dětí spokojených a nespokojených s nabídkou sportů



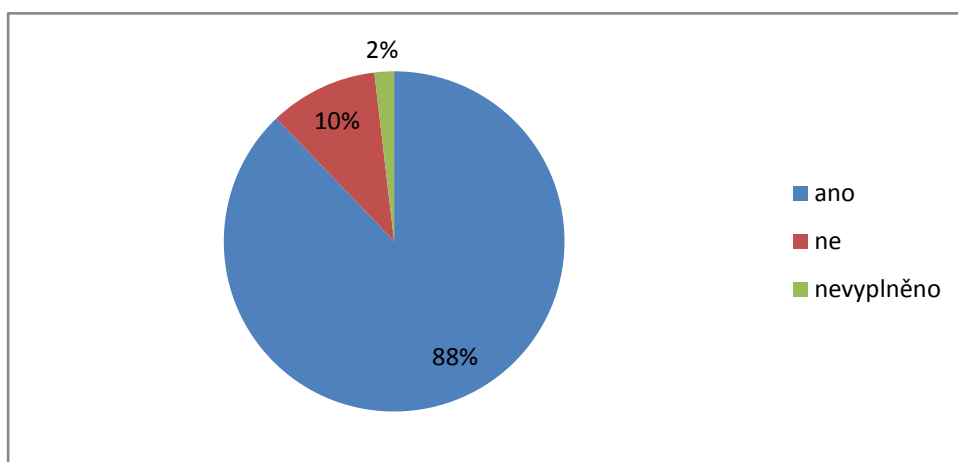
Z grafu vyčteme, že 69% dětí je spokojených se sportovní nabídkou. Některé vesnické děti však v odpovědích uvedly, že by uvítaly zpestření nabídky sportů na vesnici, aby za svými některými sporty nemusely dojíždět do města. Pokud se ale rozhodnou navštěvovat školu ve městě, tento problém si tím mohou vyřešit.

**Otázka č.12** – Myslíš, že ti sport nebo jiné aktivity pomáhají odbourávat stres?

**Tabulka 20:** Vyjádření výsledků odbourávání stresu sportovními a jinými aktivitami

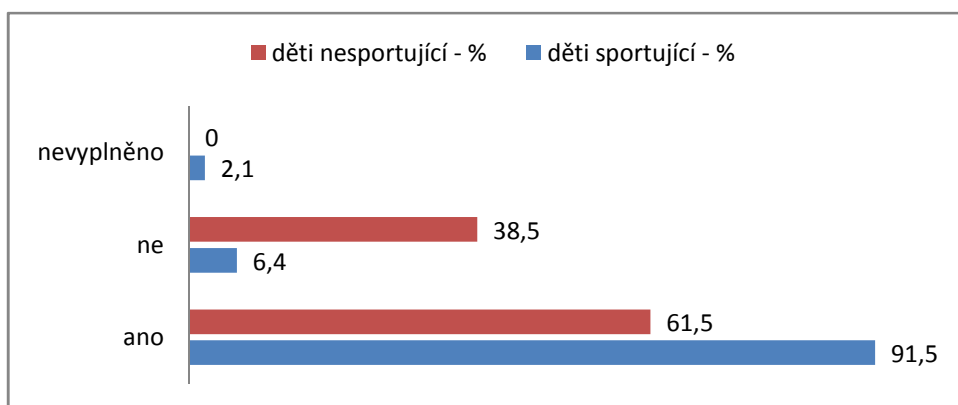
	Počet		Děti z vesnice		Děti z města		Děti sportující		Děti nesportující	
	celkem	%	počet	%	počet	%	počet	%	počet	%
<b>ano</b>	282	87,9	177	85,9	105	91,3	258	91,5	24	61,5
<b>ne</b>	33	10,3	23	11,2	10	8,7	18	6,4	15	38,5
<b>nevyplněno</b>	6	1,9	6	2,9	0	0	6	2,1	0	0
<b>celkem</b>	321	100	206	100	115	100	282	100	39	100

**Graf 28:** Procentuální vyjádření odbourávání stresu sportovními a jinými aktivitami



Z celkového počtu respondentů, kteří na otázku odpověděli, si 88% procent z nich myslí, že sportovní nebo jiné aktivity vedou k odbourávání stresu. Tento výsledek může být ale zkreslen tím, zda všichni z dotazovaných vědí, co pojem stres opravdu představuje.

**Graf 29:** Poměr výsledků odbourávání stresu u dětí sportujících a nesportujících



Z tohoto grafu jasně vidíme, že děti, které ve svém volném čase sportují, uvádějí ve větší míře to, že jim sport nebo jiné aktivity provozované ve volném čase pomáhají odbourávat stres. Tento fakt by mohl vypovídat o tom, že v dnešní době působí stres i na děti a ony si to zároveň uvědomují. Také bychom zde mohli z výsledků odpovědí konstatovat, že sportovní aktivita opravdu napomáhá k odbourávání stresu.

## 7. Diskuse

K potvrzení nebo vyvrácení každé z hypotéz jsem použil výsledky z vlastního dotazníkového šetření, které můžete nalézt výše v mé práci.

**Hypotéza 1:** Průměrná délka volného času dětí činí v současné době 4-5 hodin denně.

Tuto hypotézu jsem vyvodil na základě statistik OECD, bohužel v nich nenajdeme, jak už jsem uvedl v teoretické části, informace týkající se volného času dětí. Proto jsem délku volného času dětí musel odvodit na základě nalezených a teoreticky vydedukovaných poznatků časových úseků a dospěl jsem k výsledku 5 hodin denně. Protože se ve svém výzkumu zabývám volným časem dětí ve všedních dnech, zvolil jsem denní rozmezí volného času dětí 4-5 hodin.

Zda se tato má hypotéza potvrdí a jak je tomu doopravdy, jsem zjišťoval na základě otázky č.4, kde mě zajímalo, kolik mají děti denně volného času ve všední den.

Největší procento dětí, tedy 28% z nich, uvádí, že mají denně 3-4 hodiny volného času. 23% dětí uvedlo 2-3 hodiny, 20% dětí se přiklonilo k odpovědi 4-5 hodin, 18% k 5 a více hodinám a 10% dětí uvedlo, že ve všedních dnech mají 1-2 hodiny času.

Abych zjistil průměrný volný čas všech respondentů, musel jsem daná časová rozmezí zprůměrovat, problémem bylo určit průměrný čas u odpovědi: „5 a více hodin“.

Musel jsem tedy vycházet z reálných hodnot doporučených pro děti, tedy 8 hodin spánku, dále jsem vycházel z Rámcového učebního plánu, kdyby každé dítě mělo strávit ve škole průměrně 6 hodin výuky denně. K tomu jsem ještě připočetl minimální časovou hodnotu všech ostatních činností (cesta do školy a zpět, doba určená k jídlu, hygiena) 3 hodiny.

Z toho jsem tedy usoudil, že maximální volný čas ve všedních dnech dítěte může činit 7 hodin, což při odpovědi: „5 a více hodin“ dává průměrnou hodnotu 6 hodin.

Po zprůměrování všech časových rozmezí a provedení váženého průměru získáváme hodnotu 3,7 hodiny. Můžeme tedy říci, že průměr volného času plynoucího z odpovědí dětí činí ve všední den 3-4 hodiny.

Musím tedy konstatovat, že mnou stanovená hypotéza se nepotvrdila.

**Hypotéza 2:** Méně než 70% dětí ve svém volném čase provozuje některou ze sportovních aktivit a děti žijící ve městě svůj volný čas mnohem více vyplňují sportovními aktivitami, než děti žijící na vesnici.

Pravdivost formulované hypotézy mohu ověřit z otázky číslo 1, kde jsem se dotazoval, zda respondent bydlí na vesnici, nebo ve městě, a otázky číslo 4, ve které jsem zjišťoval, zda-li ve svém volném čase provozují nějakou sportovní aktivitu. Z celkového počtu 321 respondentů 282 odpovědělo, že ve svém volném čase sportovní aktivity provozují, což představuje 88% z celkového počtu. Z toho tedy vyplývá, že 88% dotázaných dětí ve svém volném čase sportuje, tento výsledek mě nejen překvapil, ale zároveň vyvrátil moji představu, že se děti věnují, spíše než sportu, jiným aktivitám. Pouze 12% dětí uvedlo, že ve svém volném čase žádnou ze sportovních aktivit neprovozují

Když jsem porovnal odpovědi dětí, které žijí na vesnici, a dětí, které žijí ve městě, došel jsem k výsledku, že z dětí žijících ve městě, se 87% z nich věnuje některé ze sportovních aktivit. Z dětí žijících na vesnici se sportu věnuje 88% z nich.

To tedy vyvrací mou původní domněnku, že se děti žijící na vesnici musí ve větší míře věnovat i jiným věcem (například pomáhají více rodičům s udržováním domu a okolí, starají se o domácí zvířata apod.), a proto mají méně času na sport.

Dále jsem předpokládal, že městské děti mají mnohem pestřejší nabídku sportovních aktivit, proto tedy bude jejich počet aktivně provozujících sport větší, než dětí vesnických, které musí, pokud chtějí mít větší výběr sportovních aktivit, dojíždět do města.

Z výsledků mého šetření je ale patrné, že rozdíl mezi aktivně sportujícími vesnickými a městskými dětmi činí pouze 1% a to ještě ve prospěch dětí z vesnice.

Co je podle mého názoru velmi pozitivní, je fakt, že vůbec nesportuje pouze okolo 12% dětí žijících na vesnici a 13% dětí žijících ve městě.

Z toho tedy jednoznačně vyplývá, že tato má hypotéza se nepotvrdila.

**Hypotéza 3:** Více než 60% dětí, které ve svém volném čase sportují, provozují některou ze sportovních aktivit pravidelně.

K posouzení této hypotézy jsem využil výsledků otázky číslo 5, ve které jsem se žáků ptal, zda některou z uvedených sportovních aktivit vykonávají pravidelně a jak často. Z počtu

282 dětí, které sportují, celých 251 dětí zároveň uvedlo, že se některé ze sportovních aktivit věnuje ve volném čase pravidelně, je to 78,2% dětí.

Nepravidelné sportovní vyžití uvedlo necelých 21% dětí a 0,9% dětí na tuto otázku neodpovědělo. Z takto vysokého procenta týkající ho se pravidelnosti můžeme usuzovat, že dětem, které sportovní aktivity ve svém volném čase provozují, přináší určitý druh uspokojení a radosti, tudíž se k nim rády vrací a opakují je.

Má hypotéza se tedy tímto zjištěním potvrzuje a překonává mé předpoklady.

**Hypotéza 4:** Městské děti (na rozdíl od dětí žijících na vesnici) se věnují ve větší míře sportovním aktivitám závodně.

Tuto hypotézu jsem ověřoval na základě otázky č. 6, kde jsem se žáků ptal, zda-li některou z pravidelně provozovaných aktivit dělají závodně. Při porovnávání výsledků jsem také pracoval s otázkou č. 2 týkající se toho, kde žák bydlí.

Z celkového počtu 251 dětí, které pravidelně sportují, 39% uvedlo, že sportuje závodně. Zbýlých 61% dětí uvedlo, že závodně nesportují.

Z porovnání městských a vesnických dětí vyplývá výzkum ve prospěch městských dětí, z nichž závodně sportuje 46%, z vesnických dětí sportuje závodně pouze 35% dětí.

I když rozdíl není příliš razantní, můžeme se domnívat, že je zapříčiněn větším podílem sportovních klubů, které jsou soustředěny především ve městech, a proto tedy více městských dětí sportuje závodně. Tento fakt podtrhuje mé zjištění, že pouze 26% dětí žijících na vesnici provozuje svou sportovní aktivitu v místě bydliště. Tento výsledek by také mohl být spojen s jistou finanční náročností provozování sportu závodně, kde by v tomto ohledu měly mít děti z měst vyšší finanční podporu, plynoucí z vyšší životní úrovně.

Z těchto výsledků vychází, že má hypotéza se potvrdila.

**Hypotéza 5:** V současné době více jak 80% dětí ve volném čase sleduje denně televizi nebo aktivně využívá počítač.

Ověření poslední hypotézy vychází z odpovědí na otázku č.9, v ní jsem se respondentů dotazoval, zda sledují televizi, hrají herní konzole nebo tráví svůj volný čas u počítače či činností spojenou s mobilním telefonem. Jelikož dnešní některé herní konzole umožňují i hraní her spojených s fyzickým pohybem a využívání mobilního telefonu nemusí být v zásadě

spojeno s činností bez pohybové aktivity (využitý mobilního telefonu jako hudebního přehrávače při jízdě na kole, běhu a jiné aktivitě) zaměřil jsem se především na činnosti spojené s počítačem a televizí.

Z výsledků vyplývá, že televizi denně sleduje 62,2% dětí. Aktivity spojené s počítačem denně provozuje 59,1% dětí. Ne každé dítě se tedy denně věnuje sledování televize a počítači. Nemůžeme ale přistupovat k těmto možnostem trávení volného času (televize, počítač) globálně jako k nevhodným a bezúčelným aktivitám, protože mohou vést i k rozšiřování znalostí nebo k rozvoji myšlení.

V každém případě se ale jedná o činnosti spojené s minimem pohybu a v mnoha případech i se špatně zvoleným stylem sezení, a proto by děti měly tyto činnosti kompenzovat především sportem a aktivitami spojenými s pohybem.

Má hypotéza se tedy nepotvrdila, protože více jak 80% dětí netráví denně svůj volný čas u počítače nebo u televize.

## **8. Závěry**

Cílem mé bakalářské práce bylo zjistit, jakým způsobem tráví děti na Kolínsku svůj volný čas, do jaké míry se v něm věnují sportovním aktivitám a zda děti žijící na vesnici a ve městě tráví svůj volný čas rozdílně. Na základě výsledků mého výzkumu jsem došel ke zjištění, že volný čas ve všedním denním režimu dětí (ve mnou zvoleném regionu) zabírá průměrně 3 – 4 hodiny. Tento fakt může v jistém směru napovídat o náročnosti dnešní doby, jelikož z mého pohledu je výsledný časový objem volného času menší, než bych u dětí této věkové kategorie předpokládal. Ale i přes náročnost dnešní doby a nabídky všech technologických novinek sport děti do svého volného času zařazují stále, jelikož 88% dětí provozuje ve volném čase nějakou ze sportovních aktivit.

Při porovnání dětí z vesnic a měst, je výsledné procento sportujících skoro stejné, nemůžeme tedy bydlení na vesnici považovat za nevýhodu sportovního vyžití, jak by se na první pohled mohlo zdát.

Potěšilo mne, že 78% dětí zařazuje své sportovní aktivity pravidelně a to nejčastěji 2x týdně. Mezi provozovanými sportovními aktivitami pravidelně u dětí vede fotbal, který

provozuje 21,2% dětí, na druhém místě upřednostňují cyklistiku, a třetí nejčastější sportovní aktivitou je jízda na kolečkových bruslích.

Ze získaných odpovědí a výsledků týkajících se závodně provozované činnosti ve volném čase jsou v porovnání vesnických a městských dětí ve výhodě děti z města, kdy celých 46% dětí sportuje a tuto aktivitu vykonává právě na závodní úrovni. U dětí z vesnice je tento podíl závodně sportujících 35%. To tedy poukazuje na to, že na vesnici stále nenalezneme množství sportovních odvětví, o které by děti stály v takové míře, že by tuto aktivitu provozovaly i závodní formou. 33% dětí žijících na vesnici uvedly, že by se našel některý ze sportů, kterému by se rády věnovaly, ale jejich bydliště jim to neumožňuje.

Nejvíce mě potěšily výsledky mého výzkumu, které ukázaly, že procento dětí, které denně sledují televizi nebo provozují činnosti spojené s počítačem není tak vysoké, jak jsem předpokládal. Odborníci neustále varují a předpokládají, že se toto procento bude neustále zvyšovat a proto uvádím několik doporučení, která by tomuto nárůstu mohla zamezit.

#### Doporučení na základě výzkumu

- Motivovat děti ve škole i v rodině, aby své uvedené volnočasové sportovní aktivity pěstovaly i nadále a staly se tak součástí smysluplného trávení jejich volného času.
- Neustále předkládat žákům 2. stupně dostupné informace o blahodárném vlivu sportování na jejich organizmus, který v této fázi jejich života prochází bouřlivým obdobím vývoje (formování postavy, dobrý pocit z aktivního odpočinku, zbavení se stresu).
- Motivovat rodiče na besedách a třídních schůzkách k tomu, aby investovali čas a peníze do sportovních aktivit svých dětí, tato investice se jim vrátí ve společně strávených chvílích na sportovištích a prožitou radostí z úspěchů svých dětí.
- Zapojit veřejnost do rozhodování o výstavbě nebo obnově dětských hřišť, sportovních areálů a dalších zařízení vhodných ke sportování, děti potřebují místo, kde by se svému oblíbenému sportu mohly věnovat, tím zmizí party dětí, které z nedostatku vhodných aktivit obtěžují své spoluobčany.

- Vytvářet příležitosti pro mladé sportovní nadšence, kteří by měli dostatek možností k vedení dětí ve sportovních oddílech, přesvědčovat veřejnost ke sponzorování těchto aktivit.

Moje práce by měla posloužit k tomu, aby si všichni její čtenáři uvědomili, jak velký význam má v životě člověka sport a také to, že by měl být nedílnou a každodenní součástí života dnešních dětí. Popisuje sportovní vyžití dětí na Kolínsku, proto by mohla pro tuto oblast sloužit jako informační prvek ke zlepšování sportovní nabídky.

Mě samotnému práce přinesla seznámení se školním prostředím a radostné zjištění, že většina dětí, které v oblasti Kolínska žijí, mají ke sportu kladný vztah a snaží se využít všech sportovních nabídek, které tento region přináší. Zároveň se však ukázalo, že dosud jsou děti, které stále ještě nevědí, jak svůj volný čas smysluplně vyplňovat. Doufám, že i ony časem najdou ke sportovním aktivitám cestu.



## 9. Seznam použité literatury

- 1) BAKALÁŘ, Eduard. *Umění odpočívat*. Vyd. 1. Praha : ROH, 1978. 216 s.
- 2) BLÁHA, Václav. *Volný čas, výchova a sociální formování žáků základní školy v době mimo vyučování*. Vyd. 1. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1980. 131 s.
- 3) BLAHUŠOVÁ, Eva. *Wellness fitness*. Vyd. 1. Praha : Karolinum, 2005. 235 s. ISBN 80-246-0891-X.
- 4) FOSTER, Vernon W. *Nový začátek : Kniha o zdravém životním stylu*. Vyd. 2. Praha : Avent-orion, 1996. 235 s. ISBN 80-7172-132-8.
- 5) GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno : Paido, 2000. 207 s. ISBN 80-85931-79-6.
- 6) HÁJEK, Bedřich; HOFBAUER, Břetislav; PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogické ovlivňování volného času : současné trendy*. Vyd. 1. Praha : Portál, 2008. 240 s. ISBN 978-80-7367-473-1.
- 7) HÁJEK, Bedřich; HOFBAUER, Břetislav; PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času*. Praha : Vydala Univerzita Karlova v Praze – Pedagogická fakulta, 2003. 105 s. ISBN 80-7290-128-1.
- 8) JOSHI, Vinay. *Stres a zdraví*. Praha : Portál, 2007. 160 s. ISBN 978-80-7367-211-9.
- 9) MAZAL, Ferdinand . *Pohybové hry a hraní*. Vyd. 1. Olomouc : Hanex, 2000. 296 s. Edice: Kdo si hraje, nezlobí. ISBN 80-85783-29-0.
- 10) NOVÁK, Tomáš. *Jak bojovat se stresem*. Vyd. 1. Praha : Grada, 2004. 140 s. ISBN 80-247-0695-4.
- 11) ROVNÝ, Miroslav; ZDENĚK, Dalibor. *Pohybové hry*. Vyd. 2. Bratislava : Slovenské pedagogické nakladatelství, 1982. 208 s.
- 12) RUBÁŠ, Karel. *Pohybové hry*. Plzeň : Vydala Západočeská univerzita, 1997. 147 s. ISBN 80-7082-371-2.
- 13) SLEPIČKA, Pavel; HOŠEK, Václav; HÁTLOVÁ, Běla. *Psychologie sportu*. Vyd. 1. Praha : Karolinum, 2006. 230 s. ISBN 80-246-1290-9.
- 14) SLEPIČKOVÁ, Irena. *Sport a volný čas*. Vyd. 1. Praha : Karolinum, 2000. 111 s. ISBN 80-246-0044-7.
- 15) VÁŽANSKÝ, Mojmír. *Základy pedagogiky volného času*. Vyd. 2. Brno : Print-Typia, 2001. 175 s. ISBN 80-86384-00-4.
- 16) VERDON, Jean. *Volný čas ve středověku*. Vyd. 1. Praha : Vyšehrad, 2003. 261 s. ISBN 80-7021-543-7.

## 10. Seznam tabulek

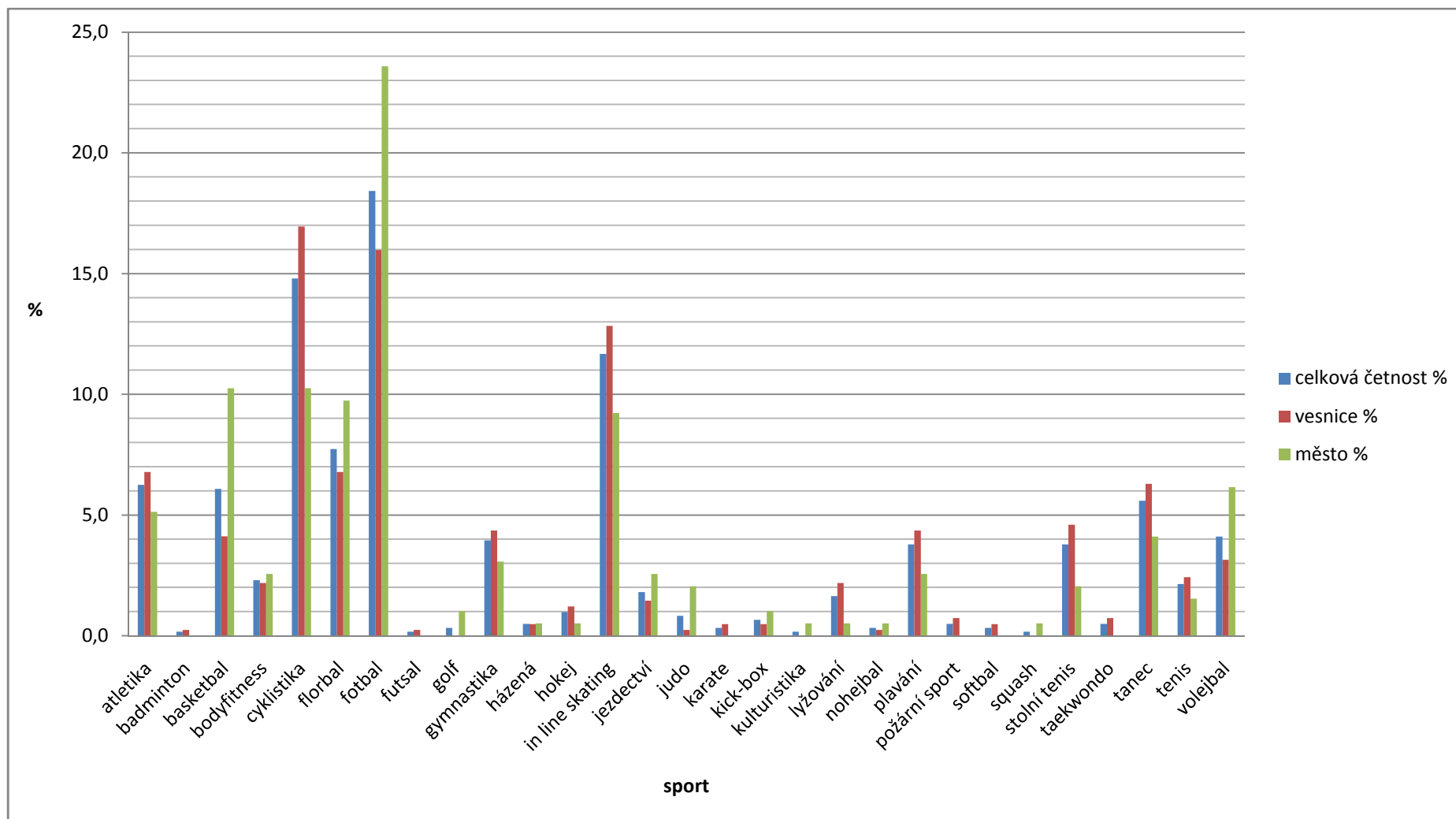
Tabulka 1 Hodnota BMI.....	- 11 -
Tabulka 2: Počty respondentů v jednotlivých školách.....	- 32 -
Tabulka 3: Počet respondentů bydlících na vesnici a ve městě.....	- 33 -
Tabulka 4: Počet odpovědí k hodinovému objemu volného času dne .....	- 34 -
Tabulka 5: Volný čas o prázdninách a víkendu.....	- 35 -
Tabulka 6: Provozování sportovních aktivit ve volném čase .....	- 36 -
Tabulka 7: Četnost provozovaných sportů ve volném čase .....	- 38 -
Tabulka 8: Pravidelné provozování sportovních aktivit ve volném čase .....	- 39 -
Tabulka 9: Četnost pravidelně provozovaných sportů ve volném čase.....	- 40 -
Tabulka 10: Množství provozovaných sportovních aktivit závodně.....	- 41 -
Tabulka 11: Rozložení občasného, pravidelného a závodního sportování ve volném čase žáků.....	- 42 -
Tabulka 12: Četnost závodně provozovaných sportů ve volném čase žáků.....	- 43 -
Tabulka 13: Četnost výchovných zařízení k provozování sportovních aktivit.....	- 44 -
Tabulka 14: četnost míst k provozování sportovních aktivit.....	- 45 -
Tabulka 15: Provozování technických prostředků dětmi ve volném čase.....	- 46 -
Tabulka 16: Četnost činností dětí věnujících se technickým prostředkům .....	- 47 -
Tabulka 17: Četnost uvádění pocitu nudy u dětí při dané činnosti .....	- 47 -
Tabulka 18: Upřednostnění technických zájmů před sportem .....	- 48 -
Tabulka 19: Počet dětí, které neuspokojuje nabídka sportů .....	- 49 -
Tabulka 20: Vyjádření výsledků odbourávání stresu sportovními a jinými aktivitami.....	- 49 -

## 11. Seznam grafů

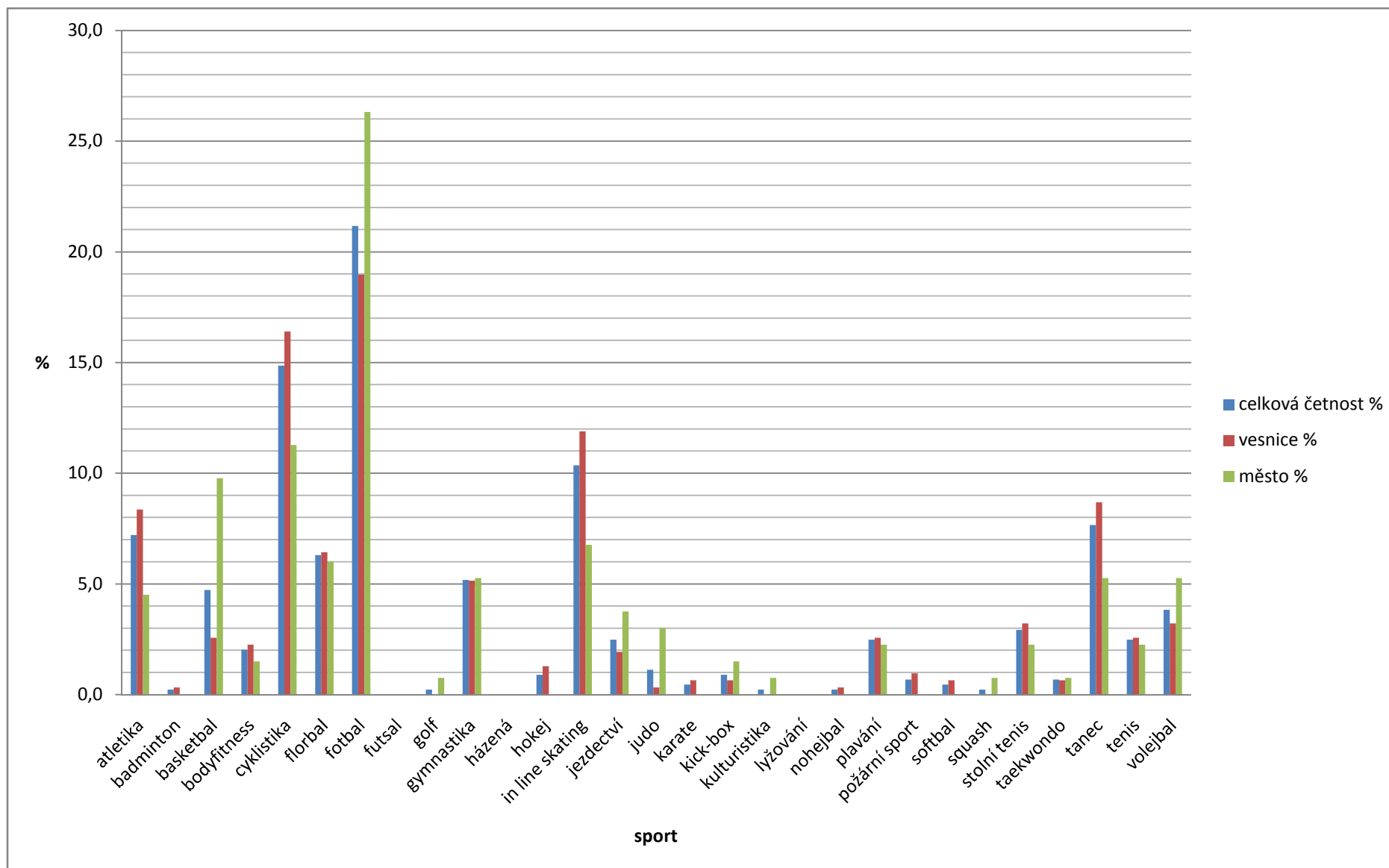
Graf 1: Porovnání objemu denních aktivit dospělých ve světě .....	- 21 -
Graf 2: Porovnání průměrných hodnot volného času.....	- 22 -
Graf 3: Procentuální zastoupení respondentů z jednotlivých škol. ....	- 32 -
Graf 4: Procentuální zastoupení respondentů dle pohlaví.....	- 33 -
Graf 5: Procentuální poměr respondentů bydlících na vesnici a ve městě.....	- 33 -
Graf 6: Procentuální zastoupení počtu odpovědí o objemu volného času.....	- 34 -
Graf 8: Procentuální zastoupení počtu odpovědí o objemu volného času dětí bydlících na vesnici. -	35 -
Graf 7: Procentuální zastoupení počtu odpovědí o objemu volného času dětí bydlících ve městě. -	35 -
Graf 9: Procentuální vyjádření velikosti volného času dětí o prázdninách a víkendu.....	- 36 -
Graf 10: Procentuální vyjádření počtu dětí provozujících sport ve volném čase.....	- 36 -
Graf 11: Procentuální porovnání provozování sportovních aktivit ve volném čase dívek a chlapců -	37 -
Graf 13: Procentuální vyjádření poměru .....	- 37 -
Graf 12: Procentuální vyjádření poměru provozování sportu ve volném čase dětí z města sportu ve volném čase dětí z vesnice .....	- 37 -
Graf 14: Procentuální vyjádření pravidelně provozovaného sportu.....	- 39 -
Graf 15: Pravidelnost sportování dětí ve volném čase .....	- 41 -
Graf 17: Procentuální poměr závodně a nezávodně sportujících .....	- 41 -
Graf 16: Procentuální poměr pravidelně a závodně sportujících .....	- 41 -
Graf 19: Podíl pravidelně a závodně provozované.....	- 42 -
Graf 18: Podíl pravidelně a závodně provozované sportovní aktivity dětí z města .....	- 42 -
Graf 20: Podíl závodního, pravidelného a občasného provozování sportovních aktivit ve volném čase z aktivně sportujících žáků .....	- 43 -
Graf 21: Četnost výchovných zařízení využívaných dětmi k trávení sportovně zaměřeného volného času.....	- 44 -
Graf 22: Četnost využívání výchovných zařízení dětmi z vesnice a města k volnočasovým sportovním aktivitám.....	- 45 -
Graf 23: procentuální četnost míst provozování sportovních aktivit .....	- 45 -
Graf 24: Poměr míst provozování sportovních aktivit dětí z města a vesnice.....	- 46 -
Graf 25: Poměr četnosti využívání technických prostředků ve volném čase dětí .....	- 47 -
Graf 26: Procentuální vyjádření upřednostnění dětmi technických zájmů před sportem.....	- 48 -
Graf 27: Procentuální vyjádření dětí spokojených a nespokojených s nabídkou sportů .....	- 49 -
Graf 28: Procentuální vyjádření odbourávání stresu sportovními a jinými aktivitami .....	- 50 -
Graf 29: Poměr výsledků odbourávání stresu u dětí sportujících a nesportujících .....	- 50 -

## 12. Přílohy

## Provozované sportovní aktivity ve volném čase dětí bydlících na vesnici a ve městě



## Provozované sportovní aktivity pravidelně ve volném čase dětí bydlících na vesnici a ve městě



## Provozované sportovní aktivity závodně ve volném čase dětí bydlících na vesnici a ve městě

